

**HUBUNGAN *PROBLEM FOCUSED COPING* DENGAN  
KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA PADA WANITA  
KARIER DI BADAN KEPENDUDUKAN DAN KELUARGA  
BERENCANA NASIONAL KOTA BANDA ACEH**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh**

**ASMA YULIZA  
NIM. 170402041**

**Prodi Bimbingan dan Konseling Islam**



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH  
1442 H/ 2022**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry  
Darussalam Banda Aceh sebagai salah satu Syarat untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana S-1 dalam Ilmu Dakwah Jurusan Bimbingan dan  
Konseling Islam**

**Oleh:**

**Asma Yuliza**

**NIM. 170402041**

**Disetujui Oleh**

**Pembimbing I,**



**Mira Fauziah, M. Ag**

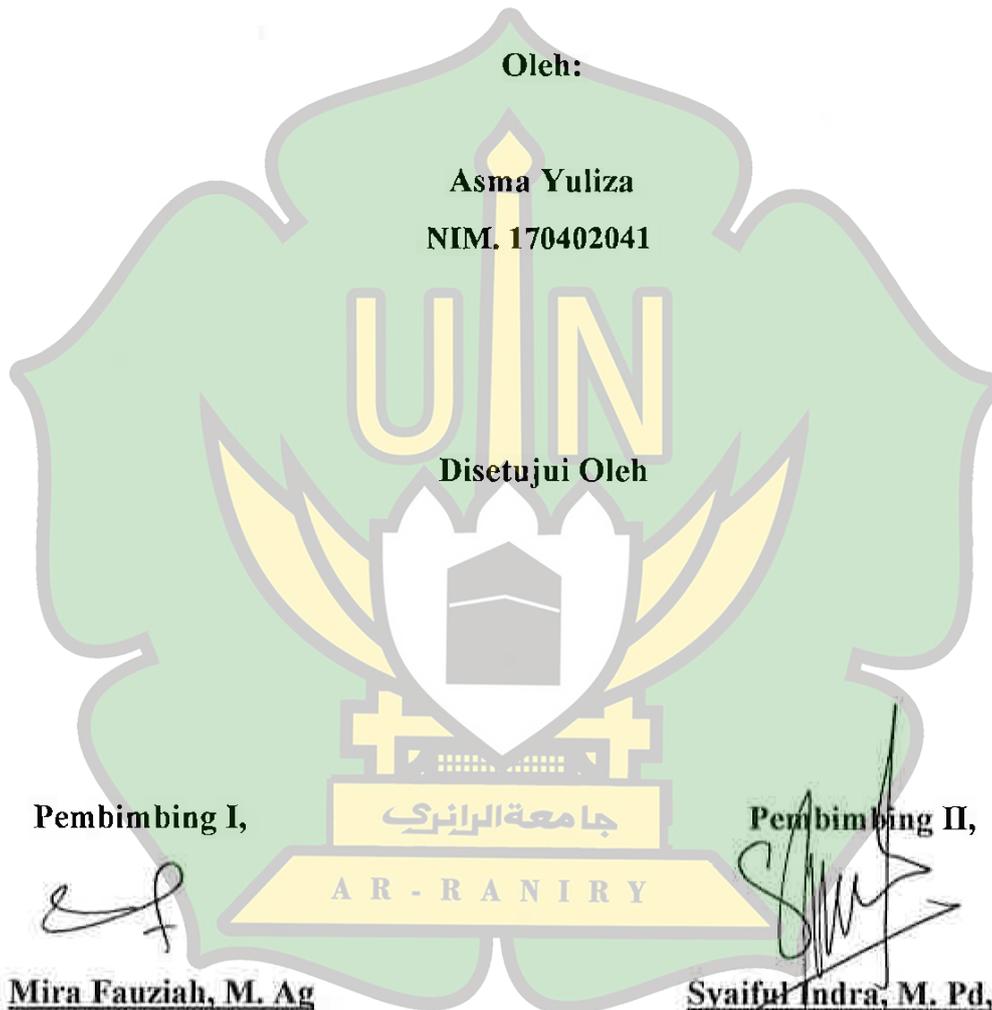
**NIP. 197203111998032002**

**Pembimbing II,**



**Syaiful Indra, M. Pd, Kons**

**NIP.199012152018011001**



**SKRIPSI**

**Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan Sebagai Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar Sarjana S-1 Ilmu Dakwah Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam**

**Diajukan Oleh:**

**Asma Yuliza  
NIM. 170402041**

**Pada Hari/Tanggal  
Jum'at, 14 Januari 2022 M  
11 Jumadil Akhir 1443 H**

**di  
Darussalam-Banda Aceh  
Panitia Sidang Munaqasyah**

**Ketua,**

**Dr. Mira Fauziah, M.Ag  
NIP: 197203111998032002  
Anggota I**

**Juli Andriyani, M.Si  
NIP: 197407222007102001**

**Sekretaris,**

**Syaiful Indra, M.Pd, Kons  
NIP: 199012152018011001  
Anggota II**

**Azhari, MA  
NIP: 2013078902**



**Mengetahui,  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry,**

**Dr. Fakhri, S.Sos., MA  
NIP: 196411291998031001**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya :

Nama : Asma Yuliza

Nim : 170402041

Jenjang : Strata Satu (S-1)

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

Banda Aceh, 4 Januari 2022

Yang Menyatakan



Asma Yuliza

Nim170402041

## ABSTRAK

Kemajuan tingkat pendidikan wanita serta tersedianya kesempatan kerja yang lebih luas bagi wanita, mendorong partisipasi angkatan kerja wanita dalam pembangunan ekonomi meningkat dari waktu ke waktu, hal tersebut dilihat dari semakin banyak jumlah wanita yang bekerja dalam sektor swasta maupun sektor pemerintahan. Kecenderungan wanita untuk bekerja menimbulkan banyak implikasi salah satunya ialah kecenderungan mengalami stress apabila ia tidak mampu menyeimbangkan antara kehidupan pekerjaan dengan kehidupan pribadi terutama bagi wanita yang sudah berkeluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana *problem focused coping* pada wanita karier, bagaimana keseimbangan kehidupan kerja pada wanita karier dan hubungan *problem focused coping* dengan keseimbangan kehidupan kerja pada wanita karier di Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Kota Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional non parametrik. Populasi dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 29 karyawan perempuan yang telah menikah. Data penelitian ini diambil dari BKKBN. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *likert*. Analisis data menggunakan korelasi Spearman Rank menggunakan bantuan program SPSS for windows versi 24. Hasil dari penelitian ini tidak adanya hubungan antara *Problem focused coping* dengan keseimbangan kehidupan kerja ( $r = -0,56$ ). Hal ini menunjukkan *problem focused coping* pada wanita karier yang telah menikah tidak di pengaruhi oleh keseimbangan kehidupan kerja.

Kata kunci : *Problem Focused Coping, Keseimbangan Kehidupan Kerja, Wanita Karier*

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji beserta syukur penulis panjatkan kehadirat Allah atas segala kudrat dan iradahNya, yang telah memberikan kekuatan, kesehatan dan keberkahan umur hingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini dengan segala keterbatasan. Selanjutnya shalawat dan salam penulis hantarkan kepada junjungan alam yakni Nabi Muhammad beserta keluarga dan para sahabat yang telah berjuang demi tegaknya ajaran Islam dipermukaan bumi serta telah memberikan suri tauladan yang baik melalui sunnah sehingga membawa kesejahteraan si muka bumi ini.

Dalam rangka menyelesaikan studi pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-raniry Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI). Dalam hal ini menyusun skripsi merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial. Untuk itu penulis memilih judul **“hubungan *problem focused coping* dengan keseimbangan kehidupan kerja pada wanita karier di Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Kota Banda Aceh”**.

Penulis sadar sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung, baik moril maupun material. Terutama penulis ucapkan kepada terima kasih kepada kedua orang tua tercinta, Ayahanda Rasyidin Ishak dan Ibunda Marliah yang selalu mencurahkan cinta dan kasih, senantiasa mendoakan dan memberi semangat, motivasi serta berkorban dalam menyediakan segala kebutuhan sampai detik ini sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih yang tiada hentinya penulis sampaikan atas segala kesabaran dalam mendidik dan membesarkan penulis. Kakak serta adik-adik tercinta, Khalida Ulfa, Riyazul Muna, Miftahul Jannah, Hafizatul Arfa dan Wifqa Zahira, yang bersedia menjadi tempat keluh kesah, senantiasa memberikan semangat, motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

Selanjutnya penulis dengan kesungguhan hati menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Fakhri, S.Sos., M.A selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memfasilitasi penulis untuk dapat mengikuti perkuliahan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
2. Bapak Jarnawi selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Uin Ar-Raniry Banda Aceh yang telah melayani dan membantu penulis untuk dapat menyelesaikan studi di Fakultas Dakwah dan komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
3. Bapak M. Yusuf MY, MA, selaku penasehat akademik
4. Ibu Mira Fauziah M.Ag. selaku pembimbing pertama dalam menyelesaikan skripsi ini, dan selalu meluangkan waktu dan tenaga hingga skripsi ini terselesaikan.
5. Bapak Saiful Indra, M. Pd, Kons selaku pembimbing kedua dalam menyelesaikan skripsi ini, dan selalu meluangkan waktu dan tenaga hingga skripsi ini terselesaikan.
6. Seluruh dosen beserta staff Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah membantu, mendidik dan mencurahkan ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis yang diberikan dengan ikhlas dan tulus.
7. Keluarga besar Badan Kependudukan dan Keluarga Nasional Kota Banda Aceh terutama ketua bidang kepegawaian ibu Ela beserta seluruh pegawai yang telah membantu dan memberi izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian disana. Dan kepada para pegawai khususnya wanita karier yang sudah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
8. Para pustakawan baik taman baca Fakultas Dakwah dan Komunikasi dan perpustakaan induk UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah meyediakan

buku dan referensi yang dapat diambil untuk kesempurnaan pembuatan skripsi ini.

9. Sahabat tercinta (Ade Putri, Zainatul Haya Ismalika, Ria Salmi, Rahmatillah, Rina, Mina, Anis dan lainnya) yang telah senantiasa memberikan semangat, serta dukungan kepada penulis.
10. Para senior yang terhormat yang selalu membimbing kearah yang lebih baik yakni, kak April, kak fahni, kak lusi dan kak Putri. Yang selalu memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Seluruh teman-teman seperjuangan angkatan 2017(Erlina, Mela, Izzah, wulan dan lainnya) jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, yang banyak memberikan dukungan dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.

Sesungguhnya penulis tidak sanggup membalas semua kebaikan dan dorongan semua pihak yang telah diberikan, semoga Allah membalas semua kebaikan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena sesungguhnya kesempurnaan mutlak milik Allah SWT. Harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat pada pihak-pihak terkait, terutama di lingkungan akademik Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Ar-Raniry Banda Aceh, serta para pembaca pada umumnya. Aamiin

UIN  
جامعة الرانيري  
A R - R A N I R Y

Banda Aceh, 5 Januari 2022

Penulis

Asma Yuliza

## DAFTAR ISI

<b>PENGESAHAN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN SIDANG .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBARAN PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>11</b>
A. <i>Problem Focused Coping</i> .....	11
1. Pengertian <i>problem focused coping</i> .....	22
2. Fungsi <i>problem focused coping</i> .....	22
3. Aspek-aspek <i>Problem focused coping</i> .....	24
4. Bentuk <i>problem focused coping</i> .....	13
5. Faktor yang Mempengaruhi <i>problem focused coping</i> .....	16
B. Keseimbangan Kehidupan Kerja .....	20
1. Pengertian Keseimbangan Kehidupan Kerja .....	20
2. Komponen-komponen keseimbangan kehidupan kerja .....	22
3. Faktor-faktor Keseimbangan Kehidupan kerja .....	24
4. Aspek-aspek Keseimbangan Kehidupan Kerja .....	26
5. Tujuan Keseimbangan Kehidupan Kerja .....	27
6. Strategi dalam membentuk keseimbangan kehidupan kerja .....	27
7. Manfaat keseimbangan kehidupan kerja .....	28
C. Hubungan <i>Problem Focused Coping</i> dengan Keseimbangan Kehidupan Kerja .....	28
D. Kerangka Berpikir .....	30
E. Hipotesis .....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
A. Definisi Operasional .....	32
1. <i>Problem Focused Coping</i> .....	32
2. Keseimbangan kehidupan kerja .....	33
B. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	34
C. Populasi dan Sampel .....	35
1. Populasi .....	35

2. Sampel .....	36
D. Teknik Pengumpulan Data .....	37
E. Instrument Penelitian .....	39
1. Skala <i>Problem Focused Coping</i> .....	39
2. Skala Keseimbangan Kehidupan Kerja.....	40
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....	40
1. Teknik Pengolahan Data .....	40
a. Uji Validasi.....	41
2. Teknik Analisis Data.....	42
a. Teknik Koefisien Korelasi Sparman Rank.....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>45</b>
A. Gambaran Umum BKKBN Aceh .....	45
1. Sejarah .....	46
2. Visi dan Misi.....	47
B. Hasil Penelitian .....	51
1. Hasil Uji Korelasi Sparman Rank.....	51
2. Deskripsi Gambaran <i>Problem focused coping</i> dan Keseimbangan kehidupan kerja pada Wanita Karier .....	52
a. Distribusi frekuensi dan persentase variabel <i>Problem             focused coping</i> .....	53
b. <i>Distribusi</i> frekuensi dan persentase variabel keseimbangan Kehidupan kerja .....	53
C. Pembahasan .....	54
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>58</b>
A. Kesimpulan .....	58
B. Saran .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>60</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Skala Likert .....	38
Tabel 3.2. Kisi-kisi instrument <i>problem focused coping</i> .....	39
Tabel 3.3. Kisi-kisi instrument keseimbangan kehidupan kerja .....	40
Tabel 4.1. Nonparametric Correlations .....	51
Tabel 4.2. Distribusi frekuensi dan persentase variabel <i>Problem Focused Coping</i> .....	53
Tabel 4.3. Distribusi frekuensi dan persentase variabel keseimbangan kehidupan kerja.....	53



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. kerangka berpikir ..... 30



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Tentang Pembimbing Skripsi
- Lampiran 2 Surat pengantar Penelitian Ilmiah mahasiswa dari wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
- Lampiran 3 Surat Keterangan selesai penelitian ilmiah di Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Kota Banda Aceh
- Lampiran 4 Tabulasi Data Jawaban Responden
- Lampiran 5 hasil penelitian pengolahan data dengan SPSS versi 24.



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG MASALAH**

Seiring dengan perkembangan zaman, peran wanita tidak hanya sebatas di rumah sebagai seorang istri dan ibu. Wanita yang dulunya hanya bergantung pada suami untuk memenuhi kehidupannya sudah berubah, bahkan sebaliknya terdapat istri yang berpenghasilan melebihi suami. Masyarakat sudah membuka lebar kesempatan bagi wanita dalam linie kehidupan, salah satunya dengan menjadi wanita karier.

Wanita karier adalah perempuan yang menekuni sesuatu atau beberapa pekerjaan yang dilandasi oleh keahlian tertentu yang dimilikinya untuk mencapai suatu kemajuan dalam hidup, pekerjaan atau jabatan. Perempuan yang mandiri, yang bekerja untuk menghidupi dirinya sendiri baik dalam ruang publik maupun domestik<sup>1</sup>. Kemajuan tingkat pendidikan wanita serta tersedianya kesempatan kerja yang lebih luas bagi wanita, mendorong partisipasi angkatan kerja wanita dalam pembangunan ekonomi meningkat dari waktu ke waktu, hal tersebut dilihat dari semakin banyak jumlah wanita yang bekerja dalam sektor swasta maupun sektor pemerintahan.

Namun, persoalan utama muncul bagi wanita yang bekerja yaitu saat wanita memilih untuk menjalani sebuah pekerjaan setelah menikah sehingga

---

<sup>1</sup> Juli Andriani. *Coping stresss Pada Wanita Karier Yang Berkeluarga*. Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Jurnal Al-Bayan/VOL, 21 NO. 30, JULI-DESEMBER 2014. Hlm 4.

membuatnya menjadi seorang wanita karier yang memiliki peran ganda. Persoalan tersebut dapat menimbulkan persoalan baru yang lebih kompleks dan rumit dalam pekerjaan maupun rumah tangga.

Tugas dan tanggung jawab wanita menjadi lebih banyak, selain bekerja mereka juga harus memenuhi tuntutan kewajibannya dalam rumah tangga sebagai seorang ibu.<sup>2</sup> Menjadi seorang ibu bukanlah hal yang mudah, sebagai istri dan ibu bagi anak-anaknya, ibu mempunyai peranan untuk mengurus rumah tangga, sebagai pengasuh dan pendidik bagi anak-anaknya, pelindung dan sebagai salah satu kelompok dari peranan sosialnya serta sebagai anggota masyarakat dari lingkungannya, disamping itu juga ibu dapat berperan sebagai pencari nafkah tambahan dalam keluarganya.

Keluarga dan pekerjaan yang harus diurus oleh seorang wanita banyak menimbulkan beban psikis juga fisik. Wanita dituntut untuk dapat menyeimbangkan kehidupan pribadi dan kerja sehingga nantinya dapat mengurangi permasalahan yang timbul dari keduanya. Abu Baker dan Bagley menemukan bahwa keseimbangan antara tuntutan peran dalam pekerjaan, keluarga, dan kehidupan sosial adalah masalah yang menantang masyarakat modern, khususnya relevan untuk menganalisa naiknya partisipasi perempuan sebagai tenaga kerja, konflik peran ini dapat mengakibatkan *stresss* psikologis yang signifikan bagi individu dan intitusi, jika seorang perempuan tidak mampu menyeimbangkan perannya. Hal tersebut menjadi faktor penting yang perlu dipertimbangkan oleh setiap wanita karier yang sudah menikah untuk menjaga

---

<sup>2</sup> Nurul Huda, Mu'minatus Fitriati Firdaus. *Work-life Balance Wanita Karier di Inspektorat Jenderal Kementerian Keuangan Yang Menjalani Peran Ganda*. Jurnal Psikologi volume 13 No. 1, Juni 2020

produktifitas kerja tetap terjaga, dengan adanya keseimbangan kehidupan kerja, wanita karier yang sudah menikah dapat mencapai kinerja dan berkomitmen terhadap organisasi mereka.<sup>3</sup>

Banyak penelitian kontemporer saat ini demi menjaga kualitas dan komitmen dari para karyawan dituntut untuk harus mencapai target yang diberikan, pada umumnya banyak organisasi saat ini yang berusaha menerapkan keseimbangan kehidupan kerja, karena keseimbangan sangat dibutuhkan oleh karyawan, seperti pendapat Hartoeg dalam Moedy, keseimbangan kehidupan kerja berarti karyawan dapat dengan bebas menggunakan jam kerja yang fleksibel untuk menyeimbangkan pekerjaan atau karyanya dengan komitmen lain seperti keluarga, hobi, seni, studi dan tidak hanya fokus pada pekerjaan.<sup>4</sup>

Kemampuan individu untuk melaksanakan tugas dan tanggung jawab merupakan hal yang penting bagi kesuksesan kariernya, namun jika tugas dan tanggung jawab yang dipikulnya dirasa terlalu berat, maka dapat menimbulkan stress pada individu yang bersangkutan. Sumber *stress* yang dialami wanita tersebut berbeda-beda, bisa berasal dari internal dan eksternal. *Stress* akibat tuntutan bekerja untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga (lelah psikis) tekanan yang timbul akibat tekanan peran ganda itu sendiri (kemampuan manajemen waktu dan rumah tangga merupakan kesulitan yang paling sering dihadapi oleh para ibu pekerja).<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup> Nurul Huda, *Work-life Balance...*, hal. 50

<sup>4</sup> Riyan Sisiawan Putra. *Work Life Balance Pada Pejabat Wanita Yang Ada Di Salah Satu Universitas Di Indonesia*. Jurnal Ecopreneur. 12. Volume 3, No. 2 Tahun 2020 Fakultas Ekonomi dan Bisnis. Hlm. 120

<sup>5</sup> Juli Andriani. *Coping stress...*, hal 6

Seorang wanita karier yang sudah berkeluarga akan mengalami beberapa *stressor* yang dapat menyebabkan *stress* sehingga pada akhirnya mereka akan melakukan *coping stress* sebagai upaya untuk mengatasi *stress* akibat peran ganda yang harus dijalannya. *Coping stress* adalah suatu usaha untuk mengontrol, mengurangi, atau belajar mentolerasi ancaman yang disebabkan oleh *Stress*.<sup>6</sup> Dalam mengatasi *stress* akibat peran ganda yang dijalannya ada berbagai macam cara yang sangat tergantung pada kepribadian, usia, intelegensi dan status sosial serta pekerjaannya.

Strategi coping dikategorikan menjadi dua strategi yaitu, (1) *problem focused coping* yaitu usaha individu dalam mengatasi *stress* dengan cara mengatur atau mengubah masalah atau lingkungan yang menyebabkan terjadinya tekanan.<sup>7</sup> Tujuan *problem focused coping* untuk mengurangi tuntutan dari lingkungan menekan atau memperluas sumber daya untuk mengatasinya. (2) *Emotional focused coping*, yaitu usaha individu dalam mengatasi *stress* dengan mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh dengan tekanan.<sup>8</sup>

Individu yang menggunakan *problem focused coping* biasanya langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang

---

<sup>6</sup> Robert S Feldman, *Pengantar Psikologi Understanding Psychology*, (Jakarta:Salemba Humanika, 2012), hal. 220

<sup>7</sup> Richard S.Lazaruz. Susan Folkman, *Stresss Appraisal and Coping*. Printed in the united states of America Hal 155

<sup>8</sup> Fitri, F dan Juliaty, W, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta: UI Press, 2005) hlm 14

berguna untuk membantu memecahkan masalah. Sedangkan *emotion focused coping* lebih menekankan pada usaha untuk menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan.<sup>9</sup>

Meningkatnya jumlah wanita yang bekerja dan timbulnya berbagai masalah baik dari sisi organisasi maupun sisi ketahanan keluarga disebabkan oleh tidak tercapainya keseimbangan kehidupan kerja dan kehidupan pribadi, menjadikan penelitian dalam hal keseimbangan kehidupan kerja penting adanya.

Dari data lapangan yang didapat, ditemukan ketidakseimbangan antara pekerjaan dan tanggung jawab yang dipikul dan mereka juga menunjukkan ketidak profesionalismenya dalam bekerja salah satunya mengikut sertakan anaknya ke kantor sehingga mengganggu stabilitas pekerjaan.<sup>10</sup> Menurut Handayani, dalam dunia kerja perempuan yang berkarier memiliki nilai positif dan negatif. Nilai positif yang dapat diambil perempuan dapat ikut membantu perekonomian keluarga dan memiliki hubungan yang setara dengan suami, sedangkan nilai negatifnya kesulitan untuk membagi waktu dengan keluarga, terlebih dengan anak, muncul persoalan dalam keluarga dan pekerjaan.<sup>11</sup>

Oleh karena itu, penelitian ini mencoba untuk mengetahui bagaimana hubungan *problem focused coping* dengan keseimbangan kehidupan kerja pada wanita karier di Badan Kependudukan Keluarga Berencana Nasional Kota Banda

---

<sup>9</sup> *Ibid.* hlm 14

<sup>10</sup> Hasil observasi awal tanggal 10 Oktober 2021.

<sup>11</sup> Ellyda Yohan Pranindhita dan Doddy Hedro Wibowo. *Hubungan Work Life Balace Dengan Kepuasan Kerja Pada Guru Di SMK Kabupaten Pati*. Fakultas Psikologi Universitas Satya Wacana Salatiga. Jurnal psikologi konseling Vol. 16 No, 1 Juni 2020. Hal 572.

Aceh. Dalam penelitian ini berfokus pada wanita karier yang berumur 30 tahun keatas dan sudah berkeluarga.

### **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana *problem focused coping* pada wanita karier?
2. Bagaimana keseimbangan kehidupan kerja pada wanita karier?
3. Bagaimana hubungan *problem focused coping* pada wanita karier dengan keseimbangan kehidupan kerja pada wanita karier?

### **C. Tujuan Penelitian**

- a. Untuk mengetahui bagaimana *problem focused* pada wanita karier.
- b. Untuk mengetahui keseimbangan kehidupan kerja pada wanita karier.
- c. Untuk mengetahui bagaimana hubungan *problem focused coping* yang terjadi pada wanita karier dalam keseimbangan kehidupan kerja mereka

### **D. Manfaat Penelitian**

Dalam penelitian ini terdapat dua manfaat yaitu teoritis dan manfaat praktis,

- a. Secara teoritis hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan masukan bagi perkembangan ilmu dalam ranah bimbingan dan konseling islam.
- b. Sedangkan secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi individu untuk bisa mandiri dalam menjalani kehidupan. Dan bagi pihak lain, penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam menyajikan informasi dan penelitian yang serupa.

## E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti juga melakukan penelitian terhadap beberapa skripsi mahasiswa yang membahas mengenai rasa takut, yakni sebagai berikut:

Penelitian terdahulu menemukan bahwa apabila pegawai mengalami permasalahan dengan keseimbangan hidup, maka ini akan mempengaruhi kinerjanya ditempat kerja, tidak hanya itu secara individu pun karyawan tersebut cenderung mengalami stress yang berkepanjangan yang tidak baik untuk kesehatan mental.<sup>12</sup>

1. Penelitian yang diteliti oleh Nurul Huda dan Mu'minatus Firianti Firdaus dengan judul keseimbangan kehidupan kerja pada wanita karier di inspektorat jederal kementerian keuangan yang menjalani peran ganda, menunjukkan bahwa wanita karier memiliki keseimbangan kehidupan kerja yang baik, sehingga mampu menyeimbangkan tugas dan tanggung jawabnya sebagai ibu dan pekerja. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat *work life balance* pada wanita karier yang bekerja di Inspektorat Jenderal Kementerian Keuangan.

Penelitian ini berjenis deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian sebanyak 60 karyawan wanita karier yang memiliki peran ganda. Teknik pengambilan sample menggunakan metode purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita karier yang memiliki peran ganda

---

<sup>12</sup> Rentanen 2020 dalam Nurul Adiningtyas dan Amy Mardhatillah. Jurnal Ilmu Ekonomi dan Sosial, Volume 5, nomor 3, November 2016

memiliki tingkat *work life balance* yang tinggi yaitu pada skor rata-rata mean empirik 75,23 lebih besar dari skor rata-rata hipotetik 59,5. Berdasarkan data deskriptif responden dilihat dari usia, pendidikan, jumlah anak, pendapatan, dan lama menikah secara umum didapatkan hasil rata-rata mean empirik dari kategori tinggi<sup>13</sup>.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu di atas ialah terletak pada variabel, teknik pengambilan sampel, tujuan dan hasil penelitian. Hasil dari penelitian peneliti menunjukkan tidak adanya hubungan antara variabel x (*problem focused coping*) dan variabel y (keseimbangan kehidupan kerja) adapun hubungan antara dua variabel ini juga negatif, artinya semakin tinggi *problem focused coping* yang terjadi pada wanita karier maka semakin rendah keseimbangan kehidupan kerja, begitupun sebaliknya.

2. penelitian yang dilakukan oleh Riyan Sisawan Putra dengan judul keseimbangan kehidupan kerja pada pejabat wanita yang ada di salah satu Universitas Indonesia menunjukkan bahwa wanita karier belum mampu menyeimbangkan dirinya dalam hal bekerja dan mengatur waktu untuk kehidupan pribadinya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran WLB pada wanita *karier* yang memiliki jabatan strategis dimana disini adalah di Universitas, ditinjau dari dimensi dan faktor-faktor yang mempengaruhi WLB.

---

<sup>13</sup> Nurul Huda, *Work-life...*, hal 52

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian adalah informan wanita karier yang memiliki posisi strategis di Universitas. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita karier belum mampu menyeimbangkan dirinya dalam hal WIPL (*work interference with personal life*) dan WEPL (*work enchacement of personal life*). Faktor yang mempengaruhi melakukan WLB, antara lain pada karakteristik kepribadian ditemukan profesionalitas, tanggung jawab, dan perasaan mudah berubah.<sup>14</sup>

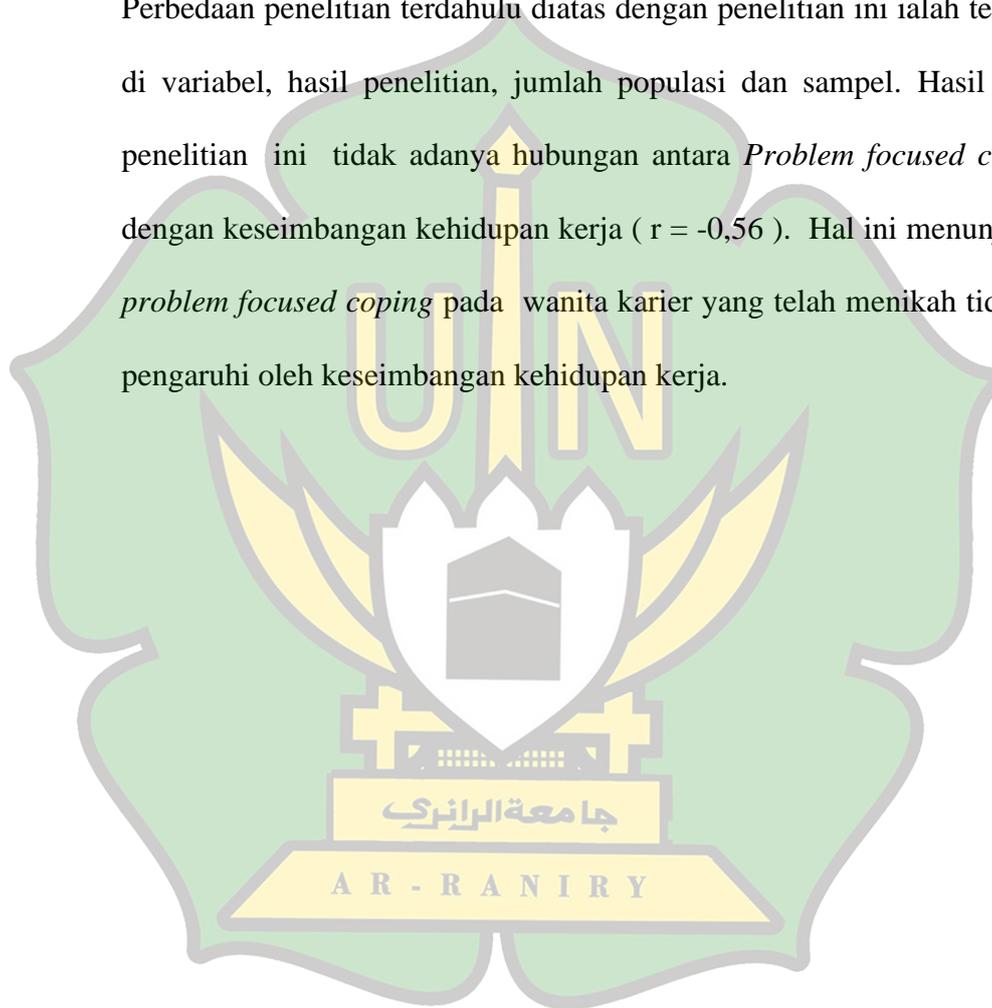
3. Ellyda Yohan Pranindhida dan Doddy Hidro Wibowo, Hubungan *Keseimbangan kehidupan kerja* dengan kepuasan kerja pada guru di SMK kabupaten Pati. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *keseimbangan kehidupan kerja* dengan kepuasan kerja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 36 guru wanita yang telah menikah. Teknik yang digunakan adalah teknik jenuh yang semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Data penelitian diambil dari SMK di kabupaten Pati. Data yang digunakan untuk skala *work life balace* dari Fisher, Bulger dan Smith dan skala kepuasan kerja menggunakan skala *Job Satisfaction Survey* dari Spector, analisis data menggunakan kolerasi *Produk Moment Pearson* menggunakan bantuan

---

<sup>14</sup> Riyan Sisiawan Putra. *Work Life...*, hal 119

program SPSS for windows versi 16.0. hasil dari penelitian ini tidak adanya hubungan antara *work life balace* antara kepuasan kerja ( $r = 0,035$ ). Hasil ini menunjukkan kepuasan kerja pada guru wanita yang telah menikah tidak dipengaruhi oleh *work life balace*.<sup>15</sup>

Perbedaan penelitian terdahulu diatas dengan penelitian ini ialah terletak di variabel, hasil penelitian, jumlah populasi dan sampel. Hasil dari penelitian ini tidak adanya hubungan antara *Problem focused coping* dengan keseimbangan kehidupan kerja ( $r = -0,56$ ). Hal ini menunjukan *problem focused coping* pada wanita karier yang telah menikah tidak di pengaruhi oleh keseimbangan kehidupan kerja.



---

<sup>15</sup> Ellyda Yohan Pranindhita dan Doddy Hedro Wibowo. *Hubungan Work Life Balace Dengan Kepuasan Kerja Pada Guru Di SMK Kabupaten Pati*. Fakultas Psikologi Universitas Satya Wacana Salatiga. Jurnal psikologi konseling Vol. 16 No, 1 Juni 2020.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Problem focused coping*

##### 1. **Pengertian *Problem focused coping***

Lazarus dan Folkman mendefinisikan *problem focused coping* yaitu usaha mengatasi stress dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dari dalam diri dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan. *Problem focused coping* merupakan strategi yang bersifat eksternal. Dalam *problem focused coping* orientasi utamanya adalah mencari dan menghadapi pokok permasalahan dengan cara mempelajari strategi atau keterampilan-keterampilan baru dalam rangka mengurangi stressor yang dihadapi atau yang dirasakan. *Problem focused coping* mengarah pada penyelesaian masalah, seperti mencari informasi mengenai suatu masalah, mengumpulkan solusi-solusi yang dapat dijadikan alternatif, mempertimbangkan alternatif dari segi biaya dan manfaatnya, memilih alternatif dan menjalani alternatif yang dipilih.<sup>16</sup>

Jadi dalam *problem focused coping*, individu tidak hanya berencana sebanyak mungkin, tetapi segera melakukan rencana terbaik dari semua pilihan yang ada.<sup>17</sup>

Strategi coping yang tepat untuk menghadapi masalah yang dihadapi oleh wanita karier, hal ini sesuai dengan pendapat Folkman dan Lazarus yang mengatakan

---

<sup>16</sup> Richard S.Lazarus. Susan Folkman, *Stresss Appraisal and Coping*. Printed in the united states of America :1984 hlm 152

<sup>17</sup> *Ibid.* Hal 153

bahwa masalah yang berhubungan dengan pekerjaan sering diatasi dengan pekerjaan sering diatasi dengan *problem focused coping*.

Dapat disimpulkan bahwa *problem focused coping* adalah suatu usaha kognitif atau cara individu untuk mengatasi suatu masalah yang dirasa menekan dengan cara menghadapi langsung sumber tekanan atau masalah yang sedang dihadapi sehingga mengurangi bahkan menghilangkan stress yang dialaminya.

## **2. Fungsi Problem Focused Coping**

Folkman dan Lazarus mengatakan bahwa fungsi utama *problem focused coping* ada dua yaitu penyelesaian dari dampak masalah yang terjadi dan harus diselesaikan dengan cepat sehingga tidak memunculkan masalah yang lain. *Coping* yang efektif akan membantu seseorang untuk mentolerir dan menerima situasi menekan serta tidak meriasakan tekanan yang tidak dapat dikuasainya. Strategi *coping* yang berpusat pada emosi (*Emotional Focused Coping*) berfungsi untuk meregulasi respon emotional terhadap masalah:

- a. Penghindaran atau pembuatan jarak
- b. Perhatian yang selektif
- c. Memberikan penilaian yang positif pada kejadian yang negatif

Sedangkan strategi *coping* yang berpusat pada masalah (*problem focused coping*) berfungsi untuk mengatur dan merubah masalah penyebab stress.

Stresstege yang termasuk didalamnya adalah:

- a. Mengidentifikasi masalah
- b. Mengumpulkan alternatif pemecahan masalah
- c. Memilih alternatif terbaik

d. Mengambil tindakan

*Problem focused coping* lebih sering digunakan oleh individu yang merasa yakin bahwa dirinya dapat mengubah situasi dalam menghadapi tuntutan yang masih dapat dikontrol. Kesimpulannya adalah coping berfungsi untuk meregulasi keseimbangan emosi, mengatur dan mengubah masalah penyebab stress, menyesuaikan diri dengan kejadian yang negative serta tetap menjaga interaksi dengan orang lain<sup>18</sup>.

**3. Aspek-aspek *Problem focused coping***

a. *Direct action*

*Direct action* yaitu melakukan tindakan langsung untuk mengatasi masalahnya, melakukan negosiasi atau konsultasi membujuk atau menghukum seseorang

b. *Seeking information*

*Seeking information* yaitu mencari informasi termasuk mendapatkan pengetahuan keterampilan baru mengenai stress yang dialami.

c. *Turning to others*

*Turning to others* yaitu individu mencari bantuan, keterangan dan penghiburan dari keluarga, sahabat maupun orang lain.

**4. Bentuk *problem focused coping***

*Coping* terpusat pada masalah adalah upaya untuk mengatasi stress langsung pada sumber stress, baik dengan cara mengubah masalah yang dihadapinya, mempertahankan tingkah laku ataupun mengubah kondisi

---

<sup>18</sup> Richard S.Lazaruz. Susan Folkman, *Stresss Appraisal ...*, hlm. 145

lingkungan. Copper membagi *Coping* menjadi 2 bentuk, yaitu bentuk tingkah laku dan kognitif pada *coping* kepusat masalah bentuk tingkah lakunya berupa upaya untuk mengontrol situasi yang tidak menyenangkan dan memecahkan masalah

. Sementara bentuk kognitif dari jenis *coping* ini adalah upaya yang ditunjukkan untuk mengubah cara mempersepsi dan menginterpretasi situasi, misalnya mengevaluasi ulang situasi dan menyusun kembali penilaian situasi. Strategi *Coping stress* kepusat masalah ini muncul apabila individu merasa sesuatu yang konstruktif biasa dilakukan untuk mengatasi stress.<sup>19</sup>

Macam-macam strategi coping yang dapat dilakukan terbagi menjadi dua, coping secara psikologis yang melibatkan diri sendiri, dan juga coping psiko-sosial yang ditampakkan pada hubungan sosial seorang individu.

1. *Coping* psikologis adalah respon terhadap stimulus *stress* yang dihadapi dalam bentuk perasaan, pemikiran dan tergambar melalui tindakan emosional. Pada umumnya gejala yang ditimbulkan akibat stress psikologi tergantung pada dua faktor, yaitu:

- a) Bagaimana persepsi atau penerimaan individu terhadap *stressor*, artinya seberapa berat ancaman yang dirasakan oleh individu tersebut terhadap *stressor* yang diterima
- b) Keefektifan strategi *coping* yang digunakan oleh individu, artinya dalam menghadapi *stressor*, jika strategi yang

---

<sup>19</sup> Richard S.Lazarus. Susan Folkman, *Stress Appraisal and Coping*. Printed in the united states of America :1984, hal 150-152

digunakan efektif, maka menghasilkan adaptasi yang baik dan menjadi suatu pola baru dalam kehidupan

2. *Coping* psiko-sosial merupakan reaksi psiko-sosial terhadap adanya stimulus stress yang diterima individu. Terdapat 2 kategori *coping* yang bisa digunakan untuk mengatasi *stress* dan kecemasan :

a) Reaksi yang berorientasi pada tugas (*task oriented reaction*)

digunakan untuk menyelesaikan masalah, menyelesaikan konflik dan memenuhi kebutuhan dasar, terdapat 3 macam reaksi yang berorientasi pada tugas, yaitu: (1) perilaku penyerang (*fight*), dengan menggunakan energinya untuk melaksanakan perlawanan mempertahankan integritas pribadinya; (2) perilaku menarik diri (*withdrawl*), perilaku yang menunjukkan pengasingan diri dari lingkungan dan orang lain; (3) kompromi, merupakan tindakan konstruktif yang dilakukan individu untuk menyelesaikan masalah melalui musyawarah dan negosiasi.

b) Reaksi yang berorientasi pada ego, reaksi ini sering dilakukan oleh individu dalam waktu sesaat maka akan dapat mengurangi kecemasan, tetapi jika digunakan dalam waktu yang lama akan mengakibatkan gangguan orientasi realita, memperburuk hubungan interpersonal dan menurunkan produktifitas kerja.<sup>20</sup>

---

<sup>20</sup> Rasmun, *Stress Koping dan Adaptasi*, Jakarta :CV Agung Seto, 2004) hlm. 30-34

Kedua jenis *coping* tersebut biasa muncul dalam setiap *stressor*, namun *coping* terpusat padamasalah akan mendominasi apabila individu merasa ada kesatuan yang dapat dilakukan sementara *coping* terpusat emosi akan cenderung muncul ketika individu sudah merasa bahwa sudah tridak ada lagi yang bisa dilakukan terhadap *stressor* kecuali menghadapinya dengan sabar.

### 5. Faktor-faktor yang mempengaruhi *problem focused coping*

Faktor-faktor yang mempengaruhi individu dalam memilih strategi coping untuk mengatasi masalah mereka, antara lain:

#### a. Faktor individual

Perkembangan usia, tingkat pendidikan, jenis kelamin, kepribadian, kematangan emosional, status sosial ekonomi, kesehatan mental, keterampilan pemecahan masalah.

##### 1). Perkembangan usia

Perkembangan usialah yang menyebabkan perbedaan dalam pemilihan strategi coping, yaitu sejumlah struktur psikologis seseorang dan sumber-sumber untuk melakukan *coping* akan membedakan seseorang dalam merespon tekanan.

##### 2). Tingkat pendidikan

Seseorang yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi memiliki pola piker berani dalam mengambil sikap untuk mengatasi masalah dan tidak menunda-nunda, karena kemungkinan itu akan menambah beban pikiran. Dapat diartikan juga bahwa seseorang dengan tingkat pendidikan yang tinggi akan cenderung untuk menggunakan *problem focused coping* dalam menyelesaikan masalah.

### 3). Jenis kelamin

Pria lebih berorientasi pada tugas dalam mengatasi masalah dan akan menggunakan *coping stress* berfokus pada masalah, sedangkan wanita lebih cenderung berorientasi pada emosi dan akan menggunakan *coping stress* yang berfokus pada emosi.

### 4). Kepribadian

Seseorang dengan kepribadian yang puas dengan diri sendiri, mudah dituntun, namun memiliki fungsi ego yang lemah atau seseorang dengan kepribadian yang cemas akan diri sendiri, mudah dituntun, memiliki ego yang kuat, namun cenderung menghindari dari tekanan, cenderung menggunakan *Emotional focused coping*

### 5). Kematangan emosional

Kematangan emosional individu dengan tingkat emosi matang cenderung memilih strategi coping yang berorientasi pada pemecahan masalah (*direct action*) dan sebaliknya, individu yang emosinya kurang matang cenderung memilih strategi coping yang berorientasi meredakan ketegangan. (*palliation*)

### 6). Status sosial ekonomi

Seseorang dengan status sosial ekonomi yang rendah akan menampilkan bentuk coping yang kurang aktif, kurang realistis dan lebih fatal untuk menampilkan respon menolak, dibandingkan dengan seseorang dengan status sosial ekonomi yang lebih tinggi.

### 7). Kesehatan mental

Kesehatan mampu memfasilitasi upaya *coping stress*. Ketika seseorang merasa baik, ia akan lebih mudah dan lebih baik dalam melakukan usaha-usaha *coping stress* disbanding ketika ia dalam kondisi lemah, lelah, rapuh atau sakit.

### 8). Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan memecahkan masalah pada individu meliputi kemampuan mencari informasi, menganalisis situasi yang bertujuan mengidentifikasi masalah untuk menghasilkan alternatif yang digunakan.

#### b. Konteks Lingkungan

Kondisi penyebab stress (tingkat masalah), sistem budaya, dukungan sosial, kondisi penyebab stress (tingkat masalah). Hasil penelitian Tanumidjojo menunjukkan bahwa penggunaan *Emotional focused coping* akan lebih banyak digunakan atau sesuai untuk mengatasi stress yang diakibatkan kondisi-kondisi yang tidak dapat diubah atau yang sudah menamukan jalan buntu atau kondisi di luar kekuatan individu yang mampu menimbulkan trauma.

#### 1). Sistem Budaya

Sistem budaya dapat diketahui bahwa identitas sosial yang meliputi nilai, minat, peraturan sosial, sistem agama dan sistem tingkah laku mempengaruhi bentuk *coping* yang ditampilkan, antara lain seperti budaya Bali. Masyarakat bali yang terikat dengan sistem adat dan berkaitan dengan keagamaan Hindu yang sangat kuat, menjadikan orang Bali cenderung introvert tetapi terbuka akan informasi dari luar, dan lebih menampilkan *problem focused coping*.

## 2). Dukungan Sosial

Sebagai makhluk sosial, manusia tidak hidup sendiri, melainkan bersama manusia lain, membentuk komunitas dan mendapatkan dukungan sosial dari komunitas yang dimiliki. Dukungan sosial didefinisikan sebagai interaksi atau hubungan yang dilakukan individu satu terhadap individu yang lain dalam bentuk bantuan nyata bahwa dirinya dicintai, dan disayangi, yang terjadi dalam suatu sistem sosial.<sup>21</sup> Dukungan sosial atau dinamakan dengan *sosial support* sebenarnya dapat diidentifikasi sebagai pertukaran sumber daya antara dua orang, ditunjukkan untuk meningkatkan kesejahteraan penerima sumber daya tersebut. Dukungan sosial sangat diperlukan ketika seseorang menghadapi masalah. Ada 3 bentuk dukungan sosial yang mengarah pada *problem focused coping* :

1. Berupa dorongan atau pemberian semangat
2. Pemberian informasi, petunjuk, atau pengetahuan. Informasi merupakan dukungan yang diberikan lewat nasehat atau bimbingan menekankan aspek kognitif pada aspek emosional.
3. Berupa dukungan nyata. Yaitu dukungan yang diberikan langsung dan dapat digunakan secara nyata, seperti uang, atau barang yang dibutuhkan.

---

<sup>21</sup> Rahman F, *Perbedaan Strategi Emotional Focused Coping Remaja Panti Asuhan ditinjau dari Kepribadian Ekstrovert dan Introvert*. Skripsi, Malang: Fakultas Psikologi Uin Malang

## **B. Keseimbangan Kehidupan Kerja (*work life balance*)**

### **1. Pengertian keseimbangan kehidupan kerja**

Handayani menyebutkan keseimbangan kehidupan kerja adalah suatu keadaan ketika seseorang mampu membagi peran dan merasakan adanya kepuasan dalam peran-perannya tersebut yang ditunjukkan dengan rendahnya tingkat work family conflict dan tingginya tingkat work family facilitation atau work family enrichment(konflik peran). Menurut Shemerhon, keseimbangan kehidupan kerja adalah sebuah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk melakukan tuntutan pekerjaan dan tuntutan pada kehidupan atau keluarganya secara seimbang. Keseimbangan kehidupan dan pekerjaan umumnya dikaitkan dengan keseimbangan atau mempertahankan segala aspek yang ada dalam kehidupan manusia.<sup>22</sup>

Selain itu menurut Fisher, dkk keseimbangan kehidupan kerja adalah tindakan yang dilakukan individu dalam membagi waktu ditempat kerja dan kegiatan lain di luar pekerjaan yang didalamnya terdapat perilaku individu dimana hal ini dapat menjadi sumber konflik maupun sumber energi bagi individu. Selanjutnya, Moedy mendefinisikan keseimbangan kehidupan kerja sebagai kebebasan karyawan dalam menggunakan jam kerja untuk menyeimbangkan pekerjaan dengan tanggung jawab lain seperti keluarga, hoby, dan studi agar karyawan tidak terfokus pada tanggung jawab pekerjaan.

---

<sup>22</sup> Destry Yuyu Raamdhani, Rasto. Keseimbangan kehidupan kerja (*work life balance*) sebagai faktor yang mempengaruhi kinerja karyawan. *Manajerial*, Vol. 20 No. 1 Januari 2021, hal 100.

Menurut Swift keseimbangan kehidupan dan pekerjaan merupakan suatu masalah yang penting untuk diperhatikan bagi seluruh karyawan dan organisasi karena menghadapi dua atau lebih tuntutan yang bersaing unntuk dipenuhi akan menyebabkan kelelahan, selain dapat menimbulkan stress, keadaan tersebut juga dapat menyebabkan produktivitas karyawan menurun. Bagian terpenting dalam hal ini adalah bagaimana karyawan menyeimbangkan hidup dan bagaimana efektivitas kebijakan praktek ditempat kerja. Keseimbangan kehidupan dan pekerjaan melibatkan kemampuan individu dalam mengatur waktu terkait banyaknya tuntutan hidup secara bersamaan, dimana dalam konteks ini karyawan memiliki peran ganda dalam tingkat keterlibatannya.

Adanya keselarasan dalam menjalankan tuntutan kehidupan, karyawan harus dapat mengatur antara peran sebagai pekerja dan peran sebagai kehidupan pribadi, supaya karyawan dapat meminimalkan kemungkinan konflik yang terjadi. Oleh karena itu, karyawan harus dapat mengatur waktu agar keterlibatan antara perannya dapat berjalan dengan baik.<sup>23</sup>

Kemampuan individu untuk melaksanakan tugas dan tanggung jawab merupakan hal yang penting bagi kesuksesan karirnya, namun jika tugas dan tanggung jawab yang dipikulnya terasa terlalu berat maka dapat menimbulkan stresss pada individu yang bersangkutan. Tuntutan kesempurnaan pada wanita lebih besar dari pada laki-laki. Kesan kesempurnaan adalah ketika wanita bisa menjaga keluarga, karir, penampilan bahkan merangkap mencari nafkah.

---

<sup>23</sup> Ganaphati, I. M. D. Pengaruh work life balance terhadap kepuasan kerja karyawan. (studi pada P.T Bio Farma Persero) *E-JournalEcademica*, 2016. Hal 125-135

Berdasarkan uraian definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa keseimbangan kehidupan kerja adalah suatu keadaan dimana individu merasa terikat dan puas terhadap kehidupan pekerjaan dan kehidupan pribadinya, serta mampu menjalankan tanggung jawab, tuntutan, dan peran yang dimiliki dalam pekerjaannya dan dalam kehidupan pribadinya dengan seimbang.

## 2. Komponen-komponen keseimbangan kehidupan kerja

Keseimbangan kehidupan kerja adalah sebuah konsep keseimbangan yang melibatkan ambisi atau karir dengan kebahagiaan, waktu luang, keluarga dan perkembangan spiritual. Hudson mengatakan bahwa keseimbangan kehidupan kerja memiliki 3 komponen keseimbangan yaitu:

- a. *Time balance* (keseimbangan waktu), menyangkut jumlah waktu yang diberikan untuk bekerja dan peran diluar pekerjaan.
- b. *Involvement balance* (keseimbangan keterlibatan) menyangkut keterlibatan tingkat psikologis atau komitmen untuk bekerja diluar pekerjaan.
- c. *Satisfaction balance* (keseimbangan kepuasan), tingkat kepuasan dalam pekerjaan maupun di luar pekerjaan.<sup>24</sup>

## 3. Faktor-faktor keseimbangan kehidupan kerja

Menurut Schabracq, dkk., ada beberapa faktor yang mungkin saja mempengaruhi keseimbangan kehidupan kerja seseorang yaitu:

---

<sup>24</sup>Riyan Sisiawan Putra. *Keseimbangan kehidupan kerja Pad Pejabat Wanita Yang Ada Di Salah Satu Universitas Di Indonesia*. Jurnal Ecopreneur, 12. Volume 3, No. 2 Tahun 2020. Fakultas Ekonomi dan Bisnis

- a. Karakteristik kepribadian, berpengaruh terhadap kehidupan kerja dan di luar kerja. Menurut Summer & Knight terdapat hubungan antara tipe attachment yang di dapatkan individu ketika masih kecil dengan work life balance. Summer & Knight mengatakan bahwa individu yang memiliki secure attachment cenderung mengalami positive spillover dibandingkan dengan individu yang memiliki insecure attachment.
- b. Karakteristik keluarga, menjadi salah satu aspek penting yang dapat menentukan ada tidaknya konflik antara pekerjaan dengan kehidupan pribadi. Misalnya konflik peran yang ambigiunitas peran dalam keluarga dapat mempengaruhi work life balance.
- c. Karakteristik pekerjaan, meliputi pola kerja, beban kerja, jumlah waktu yang digunakan untuk bekerja dapat memicu adanya konflik dalam pekerjaan maupun konflik alam kehidupan pribadi.
- d. Sikap. Merupakan evaluasi terhadap berbagai aspek dalam dunia sosial. Dimana dalam sikap terdapat komponen seperti pengetahuan, perasaan-perasaan dan kecenderungan untuk bertindak. Sikap masing-masing individu merupakan sasalah satu faktor yang mempengaruhi keseimbangan kehidupan kerja.

Menurut Fisher, keseimbangan kehidupan kerja merupakan *stressor* kerja yang meliputi empat komponen penting:

- a. Waktu, meliputi banyaknya waktu yang digunakan untuk bekerja dibandingkan dengan waktu yang digunakan untuk aktivitas di luar kerja
- b. Perilaku, meliputi adanya tindakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Hal ini berdasarkan pada keyanikanan seseorang bahwa ia mampu mencapai apa yang ia inginkan dalam pekerjaannya dan tujuan kepribadiannya.
- c. Ketegangan (*strain*), meliputi kecemasan, tekanan, kehilangan aktivitas pribadi dan sulit mempertahankan etensi.
- d. Energi, meliputi energi yang digubakan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Energi merupakan sumber terbatas dalam diri manusia sehingga apabila individu kekurangan energi untuk melakukan aktivitas, maka dapat meningkatkan stress.<sup>25</sup>

#### 4. Aspek-aspek Keseimbangan Kehidupan Kerja

Fisher, Bulger, dan Smith juga mengatakan jika *keseimbangan kehidupan kerja* memiliki 4 dimensi pembentuk, yaitu:

- a. Pekerjaan Mengganggu Kehidupan Pribadi (*work interference with personal life*)

Dimensi ini mengacu pada sejauh mana pekerjaan dapat mengganggu kehidupan pribadi individu. Misalnya, bekerja dapat membuat seseorang sulit mengatur waktu untuk kehidupan pribadinya.

---

<sup>25</sup> Nurul Adiningtyas, Amy Mardhatillah. *Work Life Balance Index Among Technician*. Jurnal Ilmu Ekonomi dan Sosial, Volume 5, Nomor 3, November 2016.

b. Kehidupan Pribadi Mengganggu Pekerjaan (*Personal Life Interference With Work*)

Dimensi ini mengacu pada sejauh mana kehidupan pribadi individu mengganggu kehidupan pekerjaannya. Misalnya, apabila individu memiliki masalah didalam kehidupan pribadinya, hal ini dapat mengganggu kinerja individu pada saat bekerja.

c. Kehidupan Pribadi Meningkatkan Pekerjaan (*Personal Life Enhancement Of Work*)

Dimensi ini mengacu pada sejauh mana kehidupan pribadi seseorang dapat meningkatkan performa individu dalam dunia kerja. Misalnya, apabila individu merasamenang dikarenakan kehidupan pribadinya menyenangkan maka hal ini dapat membuat Susana hati individu pada saat beekerja menjadi menyenangkan.

d. Pekerjaan Meningkatkan Kehidupan Pribadi (*Work Enhancement Of Personal Life*)

Dimensi ini mengacu pada sejauh mana pekerjaan dapat meningkatkan kualitas kehidupan pribadi individu. Misalnya keterampilan yang diperoleh individu saat bekerja, memungkinkan individu untuk memanfaatkan keterampilan tersebut dalam kehidupan sehari-hari<sup>26</sup>.

---

<sup>26</sup> Nazli Khairani. *Hubungan Antara Keseimbangan Kehidupan Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Wanita Yang Telah Menikah*. Skripsi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. 2018.

## 5. Tujuan Keseimbangan Kehidupan Kerja

### a. In flow

In flow adalah segala sesuatu dalam kehidupan terlaksana dengan baik. Tidak merasa terbebani, tergesa-gesa dan selalu merasa lelah yang tak henti hentinya. Dapat menjalankan peran sebagaimana mestinya.

### b. In control

In control adalah seseorang dapat mengontrol nilai-nilai yang menjadi prioritas dan juga tujuan yang ingin dicapai. Adapun keputusan ada ditangan diri sendiri bukan kontrol orang lain. In control juga bermakna seseorang memilih segala sesuatu secara sadar dan sesuai dengan nilai-nilai yang dianut, bukan berdasarkan penilaian orang lain atau dikarenakan takut terhadap 4 penilaian yang akan diberikan orang lain kepada kita. Sebagai contoh individu memilih untuk menjadi ibu yang bekerja karena itu adalah pilihan dan individu tersebut yakin dapat menjalani peran ganda dirumah dan di kantor, individu yang memilih bekerja bukan karena paksaan orang tua, melainkan kemauan dari diri sendiri ataupun tuntutan ekonomi.

### c. In harmony

Ini harmony adalah segala peran yang dijalani dalam kehidupan memberikan rasa bahagia, memberikan kepuasan dan juga memberikan hidup yang lebih bermakna. Sebagai contoh, menjadi seorang wanita

pekerja, seseorang merasa lebih berarti, lebih maksimal dan berada seutuhnya untuk keluarga ketika berada didalam rumah.<sup>27</sup>

## 6. Strategi dalam membentuk keseimbangan kehidupan kerja

Fisher mengemukakan bahwa terdapat lima strategi dalam membentuk keseimbangan kehidupan kerja antara lain:

### 1. *Alternating*

Merupakan strategi yang dilakukan oleh seseorang dengan menyusun kegiatan alternatif, seperti melakukan relaksasi ditengah-tengah pekerjaan yang padat.

### 2. *Outsourcing*

Merupakan strategi yang dilakukan oleh seseorang dapat mewakili beberapa pekerjaan yang bersifat sampingan atau menjadi prioritas kedua namun tidak lupa memegang pekerjaan wajibnya.

### 3. *Bulding*

Merupakan strategi yang dilakukan oleh seseorang untuk melakukan aktivitas secara bersamaan, contoh menemani anak-anak belajar sambil mengerjakan tugas-tugas kantor.

### 4. *Tecflesing*

Merupakan strategi yang dilakukan seseorang memanfaatkan kecanggihan teknologi untuk menyelesaikan pekerjaan sehingga waktu yang digunakan bisa lebih fleksibel.

---

<sup>27</sup> Nurul Adiningtyas, Amy Mardhatillah. *Work Life Balance Index Among Technician*.  
Jurnal Ilmu Ekonomi dan Sosial, Volume 5, Nomor 3, November 2016.

### 5. *Simplifying*

Merupakan strategi yang dilakukan oleh seseorang dalam mengurangi beberapa pekerjaan yang kira-kira kurang diperlukan dan didasari oleh pada kebutuhan, nilai ekonomi, serta keuntungan yang diperoleh individu.<sup>28</sup>

### 7. **Manfaat keseimbangan kehidupan kerja**

Menurut Lazar et al terdapat manfaat yang akan dihasilkan dengan adanya penerapan keseimbangan kehidupan kerja bagi individu, diantaranya sebagai berikut:

- a. Meningkatkan kepuasan kerja
- b. Semakin tingginya keamanan kerja (*job security*)
- c. Meningkatnya kontrol terhadap work life environment
- d. Berkurangnya tingkat stress kerja
- e. Semakin meningkatnya kesehatan fisik dan mental.

### C. **Hubungan *Problem focused coping* dengan Keseimbangan Kehidupan Kerja**

Keterkaitan antara kedua variabel dapat dilihat dari aspek-aspek keseimbangan kehidupan kerja yang berkaitan dengan stresss kerja. Aspek pekerjaan mengganggu kehidupan pribadi (*Work Interference With Personal Life*) aspek ini mengacu pada sejauh mana pekerjaan seseorang dapat mengganggu kehidupan pribadi pada individu. Misalnya bekerja dapat membuat

---

<sup>28</sup> T.Elifira Rahmayani. Keseimbangan kehidupan kerja (*work life balance*) pada wanita bekerja. *Jurnal Institusi Politeknik Ganesha Medan*. Universitas Amir Hamzah. Juripol, Volume 4. No 2 September 2021. Hal. 133

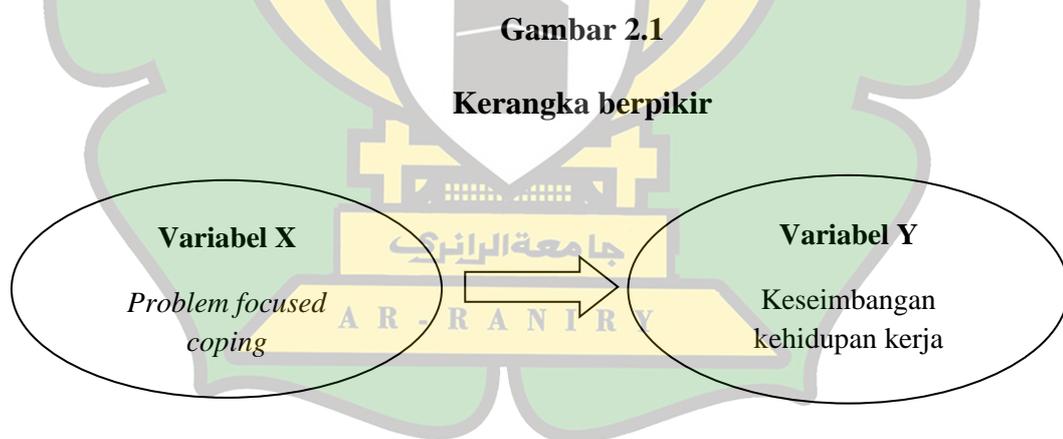
seseorang sulit mengatur waktu untuk kehidupan pribadinya sehingga memunculkan stresss karena harus mengerjakan pekerjaan kantor dan mengurus rumah dalam waktu yang bersamaan. Aspek kehidupan pribadi mengganggu pekerjaan (*Personal Life Interference With Work*) aspek ini mengacu pada sejauh mana kehidupan pribadi individu mengganggu kehidupan pekerjaannya. Misalnya apabila individu memiliki masalah dalam kehidupan pribadinya, dan masalah tersebut belum terselesaikan di dalam rumah sehingga masalah itu akan terbawa ke kehidupan pekerjaan, hal ini dapat mengganggu kinerja individu pada saat bekerja sehingga terjadinya stresss terhadap pekerjaannya.

Aspek kehidupan pribadi meningkatkan pekerjaan (*Personal Life Enhancement Of Work*) aspek ini mengacu pada sejauh mana kehidupan pribadi seseorang dapat meningkatkan performa individu di dalam dunia kerja. Misalnya apabila individu merasa senang dikarenakan kehidupan pribadinya menyenangkan maka hal itu dapat membuat suasana hati individu saat bekerja menjadi menyenangkan sehingga individu tidak mengalami stresss dalam bekerja. Aspek pekerjaan meningkatkan kehidupan pribadi (*Work Enhancement Of Personal Life*) aspek ini mengacu pada sejauh mana pekerjaan dapat meningkatkan kualitas kehidupan pribadi individu. Misalnya, keterampilan yang diperoleh individu saat bekerja, memungkinkan individu untuk memanfaatkan keterampilan tersebut dalam kehidupan sehari-hari sehingga pekerja puas pada pekerjaannya dan tingkat stresss terhadap pekerjaan juga rendah.

#### D. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir dalam penelitian ini perlu dikemukakan apabila dalam penelitian tersebut berkenaan dengan dua variabel atau lebih. Di tinjau dari jenis hubungan variabel, hubungan sebab akibat yaitu suatu variabel yang mempunyai hubungan dengan variabel lainnya. Kerangka pemikiran akan memberikan manfaat berupa persepsi yang sama antara peneliti dan pembaca terhadap jalur pemikiran peneliti dalam rangka membentuk hipotesis riset lainnya secara logis.

Berdasarkan penjelasan teori maka peneliti menggunakan kerangka pemikiran berdasarkan Hubungan *Problem focused coping* Dengan Keseimbangan Kehidupan Kerja pada Wanita Karier di Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana seperti pada gambar berikut:



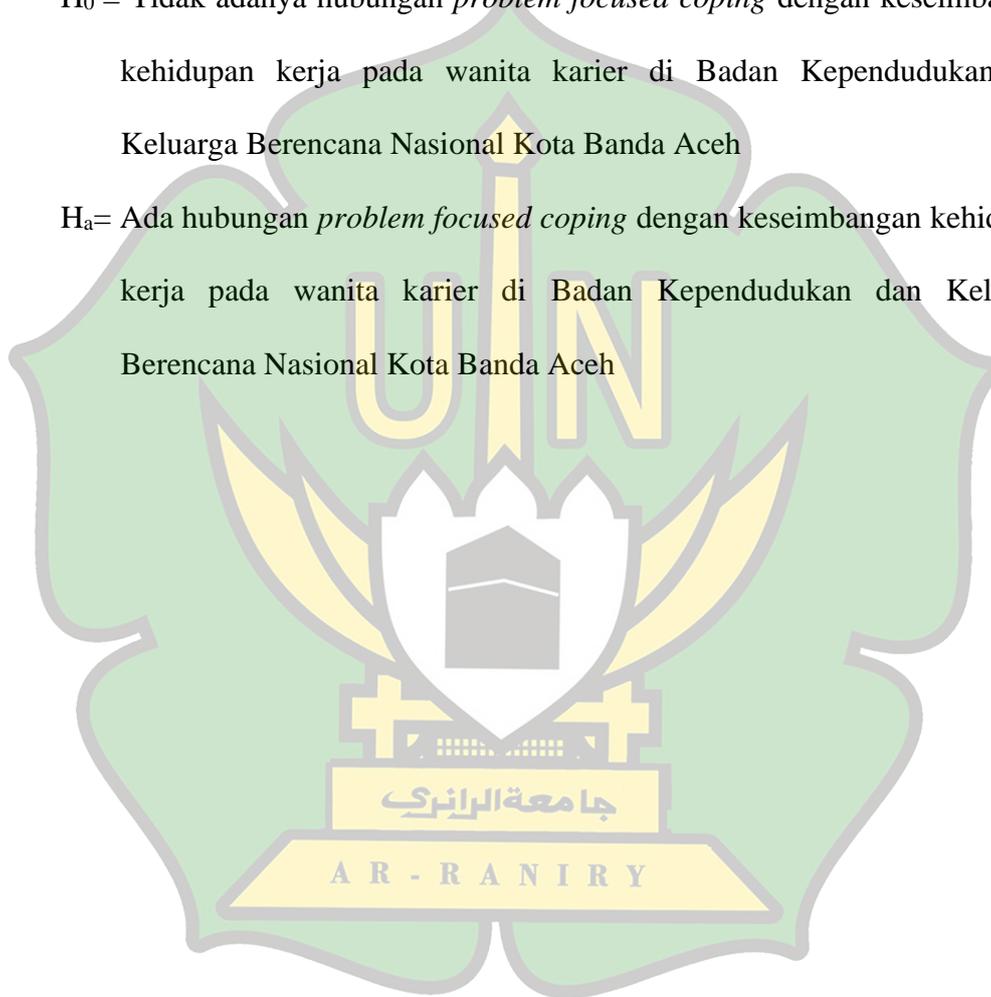
#### E. Hipotesis

Berdasarkan uraian dalam konsep teoritis diatas, maka peneliti mengajukan hipotesis dalam usulan penelitian ini yang pertama, yaitu ada hubungan antara *problem focused coping* dengan keseimbangan kehidupan kerja pada wanita

karier di Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Kota Banda Aceh, dan kedua yaitu tidak adanya hubungan antara *problem focused coping* dengan keseimbangan kehidupan kerja pada wanita karier di Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Kota Banda Aceh.

$H_0$  = Tidak adanya hubungan *problem focused coping* dengan keseimbangan kehidupan kerja pada wanita karier di Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Kota Banda Aceh

$H_a$  = Ada hubungan *problem focused coping* dengan keseimbangan kehidupan kerja pada wanita karier di Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Kota Banda Aceh



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Definisi Operasional

##### 1. *Problem focused coping*

Menurut Lazarus dan Folkman, coping merupakan suatu proses tertentu yang melibatkan sebuah usaha untuk mengendalikan dan mengatur tuntutan, baik dari dalam maupun dari luar.<sup>29</sup> Jadi *coping* merupakan suatu usaha dalam bentuk apapun yang dilakukan seseorang untuk menanggulangi suatu tekanan atau permasalahan yang sedang dihadapinya dengan tujuan kesejahteraan dan rasa aman yang diinginkan, atau setidaknya berusaha untuk melakukan sesuatu untuk menyelesaikan dan beradaptasi dengan masalah yang dimiliki, sehingga meminimalisir kejadian atau keadaan penuh tekanan dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam *problem focused coping* orientasi utamanya adalah mencari dan menghadapi pokok permasalahan dengan cara mempelajari strategi atau keterampilan-keterampilan baru dalam rangka mengurangi stressor yang dihadapi atau yang dirasakan.

*Problem focused coping* mengarah pada penyelesaian masalah, seperti mencari informasi mengenai suatu masalah, mengumpulkan solusi-solusi yang dapat dijadikan alternatif, mempertimbangkan alternatif dari segi biaya dan

---

<sup>29</sup> Richard S.Lazarus. Susan Folkman, *Stress Appraisal and Coping*. Printed in the united states of America :1984 hlm 151

manfaatnya, memilih alternatif dan menjalani alternatif yang dipilih.<sup>30</sup> Jadi dalam *problem focused coping*, individu tidak hanya berencana sebanyak mungkin, tetapi segera melakukan rencana terbaik dari semua pilihan yang ada.<sup>31</sup> Strategi coping yang tepat untuk menghadapi masalah yang dihadapi oleh wanita karier, hal ini sesuai dengan pendapat Folkman dan Lazarus yang mengatakan bahwa masalah yang berhubungan dengan pekerjaan sering diatasi dengan pekerjaan sering diatasi dengan *problem focused coping*.

Dapat disimpulkan bahwa *problem focused coping* adalah suatu usaha atau cara individu untuk mengatasi suatu masalah yang dirasa menekan dengan cara menghadapi langsung sumber tekanan atau masalah yang sedang dihadapi sehingga mengurangi bahkan menghilangkan stress yang dialaminya.

## **2. Keseimbangan Kehidupan Kerja (*work life balance*)**

Keseimbangan kehidupan kerja merupakan keseimbangan yang mencakup bahwa beban pekerjaan atau kehidupan pribadi berbanding lurus dengan peningkatan kualitas pekerjaan dan kehidupan pribadi.<sup>32</sup> Menurut Kastner keseimbangan kehidupan kerja (*work life balance*) berasal dari kata “bekerja” dan kata “kehidupan”, keseimbangan kehidupan kerja adalah tentang bagaimana menyeimbangkan kedua kategori tersebut.<sup>33</sup>

---

<sup>30</sup> Richard S.Lazarus. Susan Folkman, *Stress Appraisal and Coping*. Printed in the united states of America :1984 hlm 152

<sup>31</sup> *Ibid.* hal 153

<sup>33</sup> Rahmadhani (2013) *analisis pengaruh keseimbangan kehidupan kerja terhadap kesuksesan karier* (studi pada karyawan PT. Asuransi Jiwa Generali Indonesia). Skripsi Universitas Brawijaya Malang

Menurut Delecta keseimbangan kehidupan kerja didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memenuhi pekerjaan dan komitmen berkeluarga mereka, serta tanggung jawab non pekerjaan lainnya. Menurut Frame dan Hartog keseimbangan kehidupan kerja berarti karyawan dapat dengan bebas menggunakan jam kerja yang fleksibel untuk menyeimbangkan pekerjaan atau karyanya dengan komitmen lain seperti keluarga, hobi, seni, studi dan tidak hanya fokus pada pekerjaannya.<sup>34</sup>

Kemampuan individu untuk melaksanakan tugas dan tanggung jawab merupakan hal yang penting bagi kesuksesan karirnya, namun jika tugas dan tanggung jawab yang dipikulnya terasa terlalu berat maka dapat menimbulkan stress pada individu yang bersangkutan. Tuntutan pada kesempurnaan pada wanita lebih besar dari pada laki-laki. Kesan kesempurnaan adalah ketika wanita bisa menjaga keluarga, karir, penampilan bahkan merangkap mencari nafkah.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa keseimbangan kehidupan kerja adalah sebuah konsep keseimbangan yang melibatkan ambisi atau karir dengan kebahagiaan, waktu luang, keluarga dan perkembangan spiritual.

## **B. Pendekatan dan Metode Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif karena analisis terakhir dilakukan dengan uji statistik. Adapun uji

---

<sup>34</sup> Meody, D.M (2013), *Analisis work life balance, keinginan untuk meningkatkan organisasi, kepenatan (burnout) dan kepuasan kerja pada dosen Universitas Yogyakarta*. E-jurnal Universitas Atma Jaya

statistik yang digunakan adalah kolerasi, yaitu untuk mengetahui pengaruh hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Hubungan *problem focused coping* dengan keseimbangan kehidupan kerja di Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Kota Banda Aceh. Adapun yang menjadi variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Dependent Variabel (X) : *Problem focused coping*
2. Independent Variabel (Y) : Keseimbangan Kehidupan Kerja

### C. Populasi dan Sampel

#### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan elemen yang akan dijadikan wilayah generalisasi. Elemen populasi adalah keseluruhan subyek yang akan diukur, yang merupakan unit yang diteliti.<sup>35</sup> Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>36</sup>

Populasi adalah sumber data dalam penelitian tertentu yang memiliki jumlah banyak dan luas. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita karier yang berjumlah 29 orang. Sampel adalah sebagian dari yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan rumus sebagaimana yang dipaparkan oleh Arikunto yaitu apabila subjek yang diteliti kurang dari 100 maka

---

<sup>35</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)* (Bandung:Alfabeta,2018), hal. 199.

<sup>36</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi VI*, (Jakarta:Rineka Cipta,2006), Hal.206.

lebih baik diambil semua untuk diteliti. Sedangkan apabila subyek yang diteliti jumlahnya diatas 100, maka cara pengambilan sampelnya adalah 20%-25% dari jumlah populasi.<sup>37</sup> Populasi dalam penelitian ini berjumlah 29 orang.

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Adapun dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *nonprobability sampling*. *Nonprobability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Karena jumlah populasi dalam penelitian ini hanya 29 responden kurang dari 30 maka digunakan semuanya sebagai sampel dengan jenis sampel jenuh. Sampling jenuh adalah teknik pengambilan sampel yang memerhatikan nilai kejenuhan sampel.<sup>38</sup>

Berdasarkan ketentuan yang telah dicetuskan Arikunto, karena populasi dibawah 100 orang, maka peneliti akan mengambil sampel seluruhnya atau sebanyak 29 wanita karier yang berada di Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Kota Banda Aceh.

---

<sup>37</sup> Suharsimi Arikunto, *ibid.*

<sup>38</sup> Sugiyono, Sugiyono *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2010),. Hal. 125

#### D. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan suatu proses pengadaan data primer untuk keperluan penelitian.<sup>39</sup> Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner atau angket. Kuesioner atau angket adalah suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.<sup>40</sup>

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian, maka tahapan pertama kali yang diperlukan adalah mempersiapkan alat ukur yang akan digunakan untuk pengumpulan data penelitian. Pada penelitian ini alat ukur yang digunakan adalah skala *likert*.

Dalam skala *likert*, variabel yang diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun aitem-aitem instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan yang dirumuskan secara *favorable* dan *unfavorable* tentang variabel yang diteliti. Pernyataan *favorable* merupakan pernyataan yang mendukung atau memihak pada objek variabel yang diteliti, sebaliknya *unfavorable* merupakan pernyataan yang tidak mendukung atau memihak terhadap objek variabel yang diteliti.<sup>41</sup>

Kuesioner (angket atau skala penelitian) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner dapat berupa

---

<sup>39</sup> Moehar daniel. *metode penelitian sosial ekonomi*, (Jakarta:bumi aksara, cet.I,2002.), Hlm.133 .

<sup>40</sup>Sugiono, *Metodelogi penelitian kualitatif, kuantitatif dan R&D*, Bandung: ALFABETA 2010, hlm.142

<sup>41</sup> Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi* (Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2016), Hal. 173.

pertanyaan atau pernyataan tertutup / terbuka, dapat diberikan kepada responden secara langsung atau dikirim melalui pos atau internet, alat yang digunakan adalah kertas dan pulpen. Skala penelitian disusun dengan menggunakan skala *likert* yang mana terdapat empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Selalu (S), Sering (SR), Kadang-kadang (KK), Jarang (J), dan Tidak Pernah (TP).<sup>42</sup>

Pada skala *Likert* ini ada lima klasifikasi jawaban yang diberikan dengan kemungkinan pemberian skor sebagai berikut:

**Tabel 3.1**  
*Skala likert*

<i>Skala likert</i>	Alternatif Jawaban	
	Kode item <i>favorable</i>	Kode item <i>Unfavorable</i>
Selalu	1	5
Sering	2	4
Kadang-kadang	3	3
Jarang	4	2
Tidak pernah	5	1

Skor skala *favorable* bernilai 5 untuk alternatif pilihan jawaban selalu (S), skor 4 untuk alternatif pilihan jawaban sering (SR), skor 3 untuk alternatif pilihan jawaban kadang-kadang (KK), skor 2 untuk alternatif pilihan jarang (J), dan skor 1 untuk alternatif pilihan jawaban tidak pernah (TP).

<sup>42</sup> Sugiyono *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2010),

## E. Instrumen Penelitian

Tahap Pertama dalam pelaksanaan penelitian ini yaitu mempersiapkan alat ukur untuk pengumpulan data penelitian. Pada penelitian ini alat ukur yang digunakan adalah dua skala yaitu, skala *problem focused coping* dan skala keseimbangan kehidupan kerja. Kedua skala ini disusun dengan menggunakan skala *likert*. Pada penelitian ini instrument penelitian disebarakan langsung kepada wanita karier yang ada di BKKBN Kota Banda Aceh, melalui penyebaran angket langsung memudahkan peneliti untuk mencapai seluruh sampel penelitian.

Berikut adalah gambaran skala yang digunakan dalam penelitian ini:

### 1. Skala *Problem focused coping*

Dasar teori dalam pembuatan instrument ini didasarkan pada teori Lazarus dan Folkman yang mengemukakan 3 aspek *problem focused coping* yaitu: *direct action* (melakukan tindakan langsung), *seeking onformation* (mencari informasi) dan *turning to others* (mencari bantuan). Adapun kisi-kisi instrument adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2

### Kisi-kisi instrument *problem focused coping*

Variabel	Aspek	No item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Problem focused coping</i>	<i>Direct action</i>	1,2,6,7	3,4,5	7
	<i>Seeking Information</i>	8,9,12,13	10,11	6
	<i>Turning to others</i>	14,17,18	15,16	5

## 2. Skala keseimbangan kehidupan kerja

Dasar teori dalam pembuatan instrument ini didasarkan pada teori Frame dan Hartog yang mengemukakan 3 aspek keseimbangan kehidupan kerja yaitu: *time balance* (keseimbangan waktu), *involvement balance* (keseimbangan keterlibatan) dan *satisfaction balance* (keseimbangan kepuasan). Adapun kisi-kisi instrument adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.3**  
**Kisi-kisi instrument keseimbangan kehidupan kerja**

Variabel	Aspek	No item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Keseimbangan Kehidupan Kerja	Keseimbangan waktu	1,4,5,6	2,3,7	7
	Keseimbangan keterlibatan	8,9,10,11,12,13,14	15,16	9
	Keseimbangan kepuasan	17,20,21,22,23,24,26,27	18,19,25	12

## F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

### 1. Teknik Pengolahan Data

Data menempati posisi yang paling penting dalam penelitian, karena data merupakan gambaran dari variabel yang diteliti dan alat untuk membuktikan hipotesis. Oleh karena itu, kebenaran data akan menentukan kualitas hasil penelitian. Kebenaran data tergantung pada kualitas alat pengumpulan data. Instrumen yang baik harus memenuhi dua syarat penting, yaitu valid.

a. Uji Validitas

Validitas adalah sejauh mana alat tes dapat mengukur atribut yang ingin diukur.<sup>43</sup> Validitas adalah sejauh mana ketetapan dan kecemasan suatu alat ukur dalam melakukan fungsinya. Suatu alat ukur dapat dikatakan valid apabila digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur secara tepat. Validitas dilakukan dengan mengkorelasikan antara skor masing-masing aitem dengan skor total. Valid tidaknya alat ukur tergantung pada mampu tidaknya alat ukur tersebut memperoleh tujuan yang hendak diukur.

Uji validitas berguna untuk mengetahui apakah ada pertanyaan-pertanyaan pada kuisioner yang harus dibuang/diganti karena dianggap tidak relevan. Pengujian validitas data dalam penelitian ini dilakukan dengan uji validasi isi (*content validity*). Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi dan dikuantifikasi lewat pengujian terhadap isi skala melalui *expert judgment* dengan tujuan untuk melihat apakah masing-masing item mencerminkan ciri perilaku yang diukur.<sup>44</sup> *Expert judgment* dilakukan apabila sebagian besar *expert judgment* (para ahli) sepakat bahwa suatu item adalah relevan maka item tersebut dinyatakan sebagai item yang layak mendukung validasi isi skala. Item skala penelitian ini telah melalui *expert judgment* dengan beberapa dosen ahli, yaitu: (1) Zamratul Aini, M.Pd, (2) Siti Hajar Sri Hidayati, MA, dan (3) Juli Andriyani, M. Si

---

<sup>43</sup> Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi* (Yogyakarta:Pustaka Pelajar,2016), Hal. 173.

<sup>44</sup> Saifuddin Azwar, *metode penelitian*, 2016. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Hal 132

Data menempati posisi paling penting dalam penelitian, karena data merupakan gambaran dari variabel yang diteliti dan alat untuk membuktikan hipotesis. Oleh karena itu, kebenaran data akan menentukan kualitas hasil penelitian. Kebenaran data tergantung pada kualitas alat pengumpulan data. Instrumen yang baik harus memenuhi dua syarat penting, yaitu valid dan reliabel.

## 2. Teknik Analisis Data

Teknik yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini adalah dengan menganalisis data dengan skala *likert* (angket) yang diberikan kepada responden. Data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis kuantitatif, sebab alat analisis menggunakan model statistik dan hasil analisisnya disajikan dalam bentuk angka dan dijelaskan dalam suatu uraian.<sup>45</sup>

Kegiatan dalam analisis data dengan mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasikan data<sup>22w</sup> berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.<sup>46</sup>

Metode analisis data statistik nonparametris dalam penelitian ini adalah metode korelasi *Rank Spearman*. Jonathan dan Ely menyatakan bahwa korelasi *Rank Spearman* digunakan untuk mengetahui hubungan atau pengaruh antara dua

---

<sup>45</sup> Hasan Iqbal, *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), Hal. 120.

<sup>46</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian.....*, hal. 143

variabel berskala ordinal, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Koefisien yang berdasarkan ranking ini dapat menggunakan koefisien korelasi *Rank Spearman*.

Berikut rumus korelasi tersebut.

$$r_s = 1 - \frac{6\sum D^2}{N^3 - N}$$

Keterangan:

$r_s$  = Spearman *rank*

$D^2$  = jumlah selisih kuadrat antara pangkat

$N$  = jumlah sampel

Setelah melalui perhitungan persamaan korelasi *Rank Spearman*, kemudian dilakukan pengujian dengan menggunakan kriteria yang ditetapkan, yaitu dengan membandingkan nilai  $\rho$  hitung dengan  $\rho$  tabel yang dirumuskan sebagai berikut.

Jika,  $r_s$  hitung  $\leq 0,05$  berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

Jika,  $r_s$  hitung  $> 0,05$  berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

a. Teknik koefisien korelasi *Spearman Rank*

Koefisien korelasi *rank Spearman* adalah yang paling awal dikembangkan dan mungkin yang paling dikenal dengan baik hingga kini. Statistik ini, kadang-kadang disebut *rank*, di sini ditulus dengan  $r_2$ . Ini adalah ukuran asosiasi yang menuntut kedua variabel diukur sekurang-kurangnya dalam skala ordinal

sehingga obyek-obyek atau individu-individu yang dipelajari dapat di-*ranking* dalam dua rangkaian berurut.<sup>47</sup>

Uji korelasi digunakan untuk tujuan mengetahui tingkat keeratan hubungan yang dimiliki antar variabel dalam penelitian. Uji Spearman digunakan sebagai alternatif (statistik non parametrik) jika data yang dianalisis berdistribusi tidak normal. Prinsip penggunaan uji Spearman sama dengan uji pearson, namun pada Spearman data tidak harus normal atau numerik. Untuk dasar pengambilan keputusan dalam uji korelasi Spearman adalah, antara lain:

- a. Jika nilai sig.  $<0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara variabel yang dihubungkan.
- b. Jika nilai sig.  $>0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara variabel yang dihubungkan.

Kriteria tingkat hubungan (koefesien korelasi) antar variabel berkisar antar  $\pm 0,00$  -  $\pm 1,00$  tanda (+) adalah positif dan tanda (-) adalah negatif. Adapun kriteria penafsirannya antara lain:

- a. 0,00 sampai 0,20 : hampir tidak ada korelasi
- b. 0,21 sampai 0,40 : korerasi rendah
- c. 0,41 sampai 0,60 : korerasi sedang
- d. 0,61 sampai 0,80 : korerasi tinggi
- e. 0,81 sampai 1,00 : korerasi sempurna

---

<sup>47</sup> Sidney Siegel, “*Statistik Nonparametrik untuk Ilmu-ilmu Sosial*”, (Jakarta: PT. Gramedia Utama, 1990), Hal. 250.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Umum BKKBN Aceh

BKKBN adalah singkatan dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. BKKBN ini adalah lembaga pemerintah non-departemen Indonesia yang bertugas melaksanakan tugas pemerintah di bidang Keluarga Berencana dan Keluarga Sejahtera.<sup>48</sup> BKKBN terbentuk berdasarkan keputusan Presiden RI Nomor 109 Tahun 1993, tugas utamanya adalah untuk mempercepat terwujudnya keluarga kecil yang bahagia dan sejahtera.

Penanganan gerakan Keluarga Berencana Nasional (KBN) di Indonesia diresmikan oleh Pemerintah sejak tanggal 29 Juni 1970, untuk pertama kalinya dilakukan di Pulau Jawa dan Bali. Adapun penanganan gerakan ini dikoordinir oleh suatu lembaga non departemen, yaitu Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). Gerakan KBN Provinsi Aceh berdiri sejak tahun 1974, yaitu pada periode tahap kedua yang diikuti dengan 10 (sepuluh) daerah provinsi lainnya, Sumatera Utara, Sumatera Barat, Sumatera Selatan, Sulawesi Utara, Kalimantan Barat, Kalimantan Selatan.

Diawalinya dengan penggarapan gerakan KBN di pulau Jawa dan Bali, karena pada waktu itu di wilayah tersebut mempunyai penduduk yang sangat padat, dan kemudian menyebar ke semua wilayah. Kebijakan tersebut

---

<sup>48</sup> BKKBN, *Badan Kebijakan Program Keluarga Berencana Nasional* (Jakarta: BKKBN, 2005), Hlm 17

ditempuh karena disadari oleh suatu konsep pembangunan bahwa pertumbuhan Ekonomi akan pesat apabila pertumbuhan penduduk tidak ditekan. Dengan demikian maka kebijaksanaan pengendalian penduduk harus dilakukan secara merata ke seluruh wilayah provinsi. Namun demikian kebijaksanaan pemerintah tentang pengendalian kelahiran tidak hanya berorientasi pada pembangunan ekonomi, tetapi juga terwujudnya kesejahteraan ibu dan anak.

Dilandasi oleh pemikiran di atas, maka dengan Surat Keputusan Presiden No. 38 tahun 1974, dibentuk organisasi BKKBN Provinsi guna mengelola 10 wilayah luar pulau Jawa dan Bali termasuk BKKBN Provinsi Aceh. Dengan demikian keluarga Berencana di Provinsi Aceh yang terkoordinir secara efektif telah berjalan lebih kurang 34 tahun.

Perjalanan sejarah gerakan Keluarga Berencana Nasional di Provinsi Aceh, keberhasilannya tidak terlepas dari sistem manajemen kepemimpinan yang diterapkan oleh BKKBN.

### **1. Sejarah**

Pada tahun 1957 organisasi BKKBN dimulai dari satu organisasi murni berstatus swasta, kemudian menjadi organisasi semi pemerintah pada tahun 1968 kemudian pada tahun 1970 menjadi organisasi resmi pemerintah sebagai pelaksana dan pengelola program KB nasional sampai era baru saat ini.

BKKBN berlandaskan keputusan Presiden RI Nomor 109 Tahun 1993 terbentuk untuk mempercepat terwujudnya keluarga kecil yang bahagia dan sejahtera. Dengan tugas pokok BKKBN adalah melanjutkan dan memantapkan

program-program KB nasional, merumuskan kebijakan umum pengelola program dan mengkoordinasikan pelaksana kebijakan kependudukan secara terpadu bersama institusi terkait, unit pelaksana dan pelaksana (BKKBN).<sup>49</sup>

## 2. Visi dan Misi

### a. Visi

“Menjadi lembaga yang handal dan dipercaya dalam mewujudkan penduduk tumbuh seimbang dan keluarga berkualitas.”

### b. Misi

1. Mengarus-utamakan pembangunan berwawasan Kependudukan.
2. Menyelenggarakan Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi.
3. Memfasilitasi Pembangunan Keluarga.
4. Mengembangkan jejaring kemitraan dalam pengelolaan Kependudukan, Keluarga Berencana dan Pembangunan Keluarga
5. Membangun dan menerapkan budaya kerja organisasi secara konsisten.<sup>50</sup>

Badan kependudukan dan keluarga berencana nasional (BKKBN) adalah lembaga pemerintahan yang berada di bawah tanggung jawab kepada presiden melalui menteri kesehatan. BKKBN mempunyai tugas melaksanakan tugas pemerintahan di bidang pengendalian penduduk dalam penyelenggaraan keluarga berencana. Dalam melaksanakan tugas, BKKBN menyelenggarakan fungsi :

---

<sup>49</sup> BKKBN, *Badan Kebijakan Program Keluarga Berencana Nasional* (Jakarta: BKKBN, 2005), Hlm 41.

<sup>50</sup> BKKBN, *Pedoman Pelayanan KB dalam Jaminan Kesehatan Masyarakat*, (Jakarta: BKKBN, 2009), hlm. 32)

1. Perumusan kebijakan nasional bidang pengendalian penduduk dan penyelenggaraan keluarga berencana
2. Penetapan norma, standar, prosedur, dan criteria di bidang pengendalian penduduk dan penyelenggaraan keluarga berencana
3. Pelaksanaan advokasi dan koordinasi di bidang pengendalian penduduk penyelenggaraan keluarga berencana
4. Penyelenggaraan komunikasi, informasi dan edukasi di bidang pengendalian penduduk penyelenggaraan keluarga berencana
5. Penyelenggaraan pemantauan dan evaluasi di bidang pengendalian penduduk dan penyelenggaraan keluarga berencana
6. Pembinaan, pembimbing dan fasilitas di bidang pengendalian penduduk dan penyelenggaraan keluarga berencana.<sup>51</sup>

Selain fungsi tersebut BKKBN juga menyelenggarakan fungsi :

- a. Penyelenggaraan pelatihan, penelitian dan pengembangan di bidang KB
- b. Pembinaan dan koordinasi pelaksana tugas administrasi umum di lingkungan BKKBN
- c. Pengelolaan barang milik/kekayaan Negara yang menjadi tanggung jawab BKKBN
- d. Pengawasan atas pelaksanaan tugas di lingkungan BKKBN dan
- e. Penyampaian laporan, saran dan pertimbangan di bidang KKB.<sup>52</sup>

---

<sup>51</sup> BKKBN, *Badan Kebijakan Program Keluarga Berencana Nasional* (Jakarta: BKKBN, 2005), Hlm 32

<sup>52</sup> BKKBN, *Rencana Strategis Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Tahun 2015-2019*, (Jakarta: BKKBN, 2015), hlm, 20

### 3. Fasilitas

Fasilitas yang tersedia dalam rangka memberikan layanan informasi publik terdiri atas :

a) Ruang Desk Informasi Publik

Luas ruangan desk informasi publik yang berukuran 6 x 2 meter persegi, yang terdiri dari 3 meja front desk dan kursi petugas serta kursi tamu. Ruang ini dilengkapi dengan 3 unit PC; 1 Printer, 1 Telepon/Fax, 1 unit Plasma, 1 Unit TV serta instrumen untuk transaksi pada layanan informasi berupa formulir permohonan, tanda bukti penerimaan permintaan informasi publik, tanda bukti penyerahan informasi publik serta formulir pengajuan keberatan.

b) Ruang Publik Akses Internet

Ruang ini seluas 3 x 2 meter persegi dan digunakan untuk ruang akses internet publik secara gratis dengan menyediakan 3 PC yang terkoneksi dengan internet serta satu (1) PC sebagai desk register. Fasilitas ini digunakan untuk memberikan keleluasaan bagi pemohon informasi ketika mencari informasi tidak dapat terpenuhi mengingat informasi yang dicari bukan kewenangan dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN).

c) Penyediaan Akses Informasi Publik

Dalam upaya memenuhi kebutuhan akan informasi yang terkait dengan informasi publik yang dihasilkan oleh BKKBN, selain dapat datang langsung, telepon/fax atau melalui e-mail, juga dilakukan dengan

melakukan penyediaan informasi melalui website dengan alamat <https://e-ppid.bkkbn.go.id/>

d) Sumber Daya Manusia

Pelayanan informasi publik di PPID BKKBN melibatkan seluruh sumber daya manusia yang ada di Bidang Advokasi Penggerakan dan Informasi khususnya di bagian Data dan Informasi yaitu 1 orang bertugas di front desk . Petugas layanan tersebut bertugas setiap hari secara sinergi untuk memberikan layanan informasi kepada pemohon informasi. Biaya Layanan informasi publik adalah gratis. Biaya yang timbul atas permohonan informasi (Biaya Pengiriman, Biaya Penggandaan dokumen atau media penyimpanan) dibebankan ke pemohon informasi.

**4. Waktu Pelayanan Informasi Publik**

PPID BKKBN memberikan pelayanan informasi yang dilakukan setiap hari kerja dari jam 08.30 — 16.30 WIB Hari Senin s/d Jumat (dengan satu jam ISHOMA), dengan waktu efektif setiap hari 7 Jam dan seminggu 35 Jam. Meskipun jam kerja layanan informasi di desk informasi dibatasi jam kerjanya, namun di luar jam kerja tersebut masih dimungkinkan bagi permohonan informasi untuk menggunakan haknya dan itu biasanya dilakukan dengan menggunakan berbagai sarana komunikasi yang ada tanpa harus secara fisik mendatangi desk informasi PPID BKKBN<sup>53</sup>.

---

<sup>53</sup> Aceh.bkkbn.go.id (diakses pada tanggal 20 maret 2022, pukul 07:15)

## B. Hasil Analisis Penelitian

### 1. Uji korelasi Sparman Rank

Uji korelasi sparman rank dapat digunakan untuk menguji hubungan antar variabel penelitian pada statistik nonparametrik, analisis ini tidak memerlukan asumsi normalitas dan linearitas. Tujuannya ialah untuk melihat hubungan kedua variabel signifikan atau tidak, melihat tingkat kekuatan hubungan dua variabel dan melihat arah hubungan dua variabel. Dari hasil uji sparman rank menggunakan SPSS versi 24 *for windows* terkait hasil respon instrument diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 4.1**  
**Nonparametric Correlations**

		Correlations	
		<i>problem focused coping</i>	keseimbangan kehidupan kerja
Spearman's rho	<i>problem focused coping</i>	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	-.056
		N	.775
keseimbangan kehidupan kerja		Correlation Coefficient	-.056
		Sig. (2-tailed)	.775
		N	29

*Data kuesioner yang telah diolah dengan SPSS 24 for windows.*

Berdasarkan output diatas, diketahui nilai sig. (2-tailed) sebesar -0,775. Karena nilai sig (2 tailed) > dari 0,05 maka artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel X dengan variabel Y. dari output SPSS, diperoleh angka

koefisien korelasi sebesar -0,56, artinya tingkat kekuatan korelasi/hubungannya adalah hubungan yang sedang.

## 2. Deskripsi Gambaran *Problem focused coping* dan Keseimbangan kehidupan kerja pada Wanita Karier

Untuk menjawab rumusan masalah satu dan dua digunakan metode analisis deskriptif. Deskripsi data tentang gambaran *problem focused coping* dan keseimbangan kehidupan kerja disajikan dengan menggunakan rumus persentase. Persentase data dapat dihitung menggunakan rumus sebagai berikut:<sup>54</sup>

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan:

P = tingkat persentase jawaban

f = frekuensi jawaban

N = jumlah sampel

Selanjutnya dalam melakukan kategorisasi, diperlukan rentangan data atau interval, yang dapat diperoleh dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Interval} = \frac{\text{data terbesar} - \text{data terkecil}}{\text{jumlah kelompok}}$$

Setelah didapatkan interval masing-masing variabel penelitian, kemudian dilakukan pengkategorian dan persentase masing-masing yang disajikan pada tabel berikut ini.

<sup>54</sup>Sudjana & Ibrahim, *Penelitian dan Penilaian Hasil Pendidikan*, (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2002). Hal.50.

a. Distribusi frekuensi dan persentase variabel *Problem focused coping*

Tabel 4.2

Rentang skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
78-90	sangat tinggi	2	7%
63-77	Tinggi	9	31%
48-62	Sedang	15	52%
33-47	Rendah	3	10%
18-32	sangat rendah	0	0%
<b>Jumlah</b>		29	100%

Berdasarkan tabel 1.6, dapat dilihat bahwa sebagian besar *problem focused coping* wanita karier di BKKBN Banda Aceh berada pada kategori sedang, yaitu dengan nilai persentase 52%. Selanjutnya disusul dengan distribusi data tentang gambaran keseimbangan kehidupan kerja pada wanita karier .

b. Distribusi Frekuensi dan Persentase Variabel Keseimbangan Kehidupan Kerja

Tabel 4.3

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
126-135	sangat tinggi	0	0%
93-115	Tinggi	1	3%

70-92	Sedang	24	83%
47-69	Rendah	4	14%
24-46	sangat rendah	0	0%
<b>Jumlah</b>		29	100%

Berdasarkan tabel 1.7, dapat dilihat bahwa sebagian besar Keseimbangan kehidupan kerja pada wanita karier di BKKBN Kota Banda Aceh berada pada kategori sedang, yaitu dengan nilai persentase sebesar 83%.

#### D. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *problem focused coping* dengan keseimbangan kehidupan kerja pada wanita karier di Badan Kependudukan dan Keluarga berencana Kota Banda Aceh. Penelitian ini memiliki hipotesis yang menyatakan ada hubungan positif antara *problem focused coping* dengan keseimbangan kehidupan kerja, namun pada hasilnya tidak ditemukan hubungan antara kedua variabel tersebut, artinya hipotesis dalam penelitian ini ditolak.

Uji korelasi ini menggunakan *2 tailed* hasil analisis korelasi menunjukkan nilai  $r = 0,775$ . Karena nilai sig (*2 tailed*) > dari 0,05 maka artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel X dengan variabel Y. dari output SPSS, diperoleh angka koefisien korelasi sebesar -0,56, artinya tingkat kekuatan korelasi/hubungannya adalah hubungan korelasi sedang.

Pada hasil pengujian data ditemukan bahwa hasil pengujian hipotesis tidak mendukung, yaitu tidak adanya hubungan antara *problem focused coping* dengan keseimbangan kehidupan kerja pada wanita karier. Maka dikatakan bahwa *problem focused coping* tidak dipengaruhi oleh keseimbangan kehidupan kerja. Dimensi-dimensi keseimbangan kehidupan kerja yang dikemukakan oleh Fisher, Bulger dan Smith, yaitu : pekerjaan mengganggu kehidupan (*work interference with personal life*), kehidupan pribadi mengganggu pekerjaan (*personal life interference with work*), kehidupan pribadi meningkatkan pekerjaan (*personal life interference of work*) dan pekerjaan meningkatkan kehidupan pribadi (*work enhancement of personal life*) tidak mempengaruhi *problem focused coping* pada wanita karier.

Individu melihat sejauh mana pekerjaan dapat mengganggu kehidupan pribadi individu, adanya beban pekerjaan yang harus dilakukan sebagai tanggung jawab pekerjaan dan lebih banyak menghabiskan waktu untuk bekerja dan menyita waktu untuk kehidupan pribadinya. Namun, dalam penelitian ini menunjukkan bahwa individu tidak merasa terganggu dalam menjalankan kehidupan pribadinya dan tidak terpengaruh oleh pekerjaan yang sedang dijalankan (*work interference with personal life*). Adanya pelatihan yang diberikan oleh instansi tidak mampu untuk meningkatkan kualitas kehidupan pribadi individu karena pelatihan yang diberikan hanya dapat berguna saat individu bekerja bukan dalam kehidupan pribadi. Individu merasa pekerjaan tidak dapat meningkatkan kualitas kehidupan (*personal life interference with work*). Adanya perasaan senang yang dirasakan oleh individu dalam kehidupan pribadinya belum tentu dapat membuat suasana

hati menyenangkan saat bekerja, hal ini dipengaruhi oleh suasana lingkungan sekitar, hal ini menunjukkan bahwa kehidupan pribadi seseorang individu dapat meningkatkan performa individu dalam bekerja (*personal life enhancement of work*). Kemudian muncul adanya masalah dalam kehidupan pribadi individu tidak dapat mengganggu kinerja pekerjaan individu. Individu dapat fokus dalam pekerjaan yang sedang dijalani tanpa terganggu dengan masalah yang terjadi dalam kehidupannya (*personal life interference with work*).

Lazarus dan Folkman mengatakan bahwa keadaan stress yang dialami seseorang akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis. Individu tidak akan membiarkan efek negatif itu terus terjadi, ia akan melakukan sesuatu tindakan untuk mengatasinya.<sup>55</sup> Tindakan yang diambil individu dinamakan dengan strategi *coping*, strategi *coping* sering dipengaruhi oleh latar belakang faktor individual: perkembangan usia, yang menyebabkan perbedaan pemilihan dalam strategi tingkat pendidikan, jenis kelamin, kepribadian, kematangan emosional, status sosial ekonomi, kesehatan mental, keterampilan pemecahan masalah.

Sesuai dengan teori yang didapat, mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *problem focused coping* ialah jenis kelamin, pria lebih berorientasi pada tugas dan akan menggunakan *coping stress* berfokus pada masalah, sedangkan wanita lebih cenderung berorientasi pada emosi dan akan menggunakan *coping stress* yang berfokus pada emosi.

---

<sup>55</sup> Siti Maryam, *Strategi Coping : Teori dan Sumberdayanya*. Jurnal Konseling Andi Matappa. Volume 1 Nomor 2 Agustus 2017. Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh.

Berdasarkan penelitian, sebagian wanita karier memiliki *problem focused coping* dalam kategori sedang yaitu 15 (52%) selebihnya berada pada kategori sangat tinggi 2 (7%), kategori tinggi 9 (31%) dan kategori rendah 3 (10%) selain itu hasil analisi deskriptif juga menunjukkan keseimbangan kehidupan kerja pada wanita karier berada pada kategori sebanyak 24 (82%), sedangkan sisanya berada dalam kategori tinggi 1 (3%) dan kategori rendah 4 (14%)

Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini didukung dengan penelitian sebelumnya. Hal ini di dukung dengan penilitian dari Ellyda Yohan Pranindhida dan Doddy Hidro Wibowo, Hubungan *Keseimbangan kehidupan kerja* dengan kepuasan kerja pada guru di SMK kabupaten Pati. Hasil dari penelitian ini tidak adanya hubungan antara *work life balace* antara kepuasan kerja ( $r = 0,035$ ). Hasil ini menunjukkan kepuasan kerja pada guru wanita yang telah menikah tidak dipengaruhi oleh *work life balace*.<sup>56</sup>

Tingkat *problem focused coping* yang tinggi tidak dapat meningkatkan keseimbangan kehidupan kerja begitupun juga sebaliknya tingkat *problem focused coping* yang rendah tidak dapat menurunkan keseimbangan kehidupan kerja pada wanita karier.

---

<sup>56</sup> Ellyda Yohan Pranindhita dan Doddy Hedro Wibowo. *Hubungan Work Life Balace Dengan Kepuasan Kerja Pada Guru Di SMK Kabupaten Pati*. Fakultas Psikologi Universitas Satya Wacana Salatiga. Jurnal psikologi konseling Vol. 16 No, 1 Juni 2020.

## BAB V

### PENUTUP

Bab ini merupakan penutup dari uraian-uraian sebelumnya, setelah menganalisis hubungan *coping stress* dengan keseimbangan kehidupan kerja pada wanita karier, maka peneliti dapat menarik kesimpulan dan saran sebagai berikut:

#### A. Kesimpulan

Tidak adanya hubungan *problem focused coping* dengan keseimbangan kehidupan kerja pada wanita karier di Badan Kependudukan dan Keluarga Nasional Kota Banda Aceh. Hal ini dibuktikan dengan hasil yang diperoleh oleh peneliti pada uji korelasi spearman rank yang menunjukkan signifikansi  $0,775 > 0,05$ , artinya tidak adanya hubungan secara signifikansi antara *problem focused coping* dengan keseimbangan kehidupan kerja pada wanita karier. Hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

Koefisien nilai  $r$  menunjukkan besar hubungan *problem focused coping* dengan keseimbangan kehidupan kerja sebesar  $-0,56$ , artinya hasil penelitian ini menunjukkan bentuk hubungan yang negative antara dua variabel. Hal ini bermakna apabila *problem focused coping* meningkat maka keseimbangan kehidupan kerja menurun.

#### B. Saran

1. Bagi wanita karier memanfaatkan waktu yang ada, baik saat sedang bekerja maupun saat tidak bekerja sehingga dapat menyeimbangkan dengan baik antara kehidupan pekerjaan dan kehidupan personal.

2. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti *work problem focused coping* dan keseimbangan kehidupan kerja diharapkan dapat menambah sample responden agar lebih representatif sehingga penelitian dapat sesuai dengan yang diharapkan.
3. Untuk peneliti selanjutnya agar dapat mengkaji kembali faktor- faktor yang akan digunakan dalam penelitian. Selanjutnya, diharapkan saat proses pengambilan data dapat di pantau langsung oleh peneliti.



## DAFTAR PUSTAKA

Juli Andriani. Coping stresss Pada Wanita Karier Yang Berkeluarga. *Jurnal Al-Bayan* : Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Juli-Desember 2014. /VOL, 21 NO. 30.

Nurul Huda, dan Mu'minatus Fitriati Firdaus. Work-life Balance Wanita Karier di Inspektorat Jenderal Kementerian Keuangan Yang Menjalani Peran Ganda. *Jurnal Psikologi*, Juni 2020, Volume 13 No. 1.

Riyan Sisiawan Putra. Work Life Balance Pada Pejabat Wanita Yang Ada Di Salah Satu Universitas Di Indonesia. *Jurnal Ecopreneur: Fakultas Ekonomi dan Bisnis Tahun 2020 12*. Volume 3, No. 2.

Robert S Feldman, 2012 *Pengantar Psikologi Understanding Psychology*, Jakarta:Salemba Humanika.

Richard S.Lazaruz and Susan Folkman, 1984, *Stresss Appraisal and Coping*. Printed in the united states of America

Fitri, F dan Juliaty, W, 2005, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, Jakarta: UI Press.

Nevid JS, Rathus. A.S& Greene, 2005, *Psikologi Abnormal*, Jakarta: Erlangga

Rahmadhani, *analisis pengaruh keseimbangan kehidupan kerja terhadap kesuksesan karier* (studi pada karyawan PT. Asuransi Jiwa Generali Indonesia). Skripsi, Malang Universitas Brawijaya 2013.

- T.Elifira Rahmayani. Keseimbangan kehidupan kerja (*work life balance* ) pada wanita bekerja. *Jurnal Institusi Politeknik Ganesha Medan*. Universitas Amir Hamzah. Juripol, Volume 4. No 2 September 2021
- Meody, D.M, *Analisis work life balance, keinginan untuk meningkatkan organisasi, kepenatan (burnout) dan kepuasan kerja pada dosen Universitas Yogyakarta*. E-jurnal Universitas Atma Jaya 2013
- Destry Yuyu Raamdhani, Rasto. Keseimbangan kehidupan kerja (*work life balance* ) sebagai faktor yang mempengaruhi kinerja karyawan. *Manajerial*, Vol. 20 No. 1 Januari 2021
- Ganaphati, I. M. D. Pengaruh work life balance terhadap kepuasan kerja karyawan. (studi pada P.T Bio Farma Persero) *E-JournalEcademica*, 2016
- Rentanen 2020 dalam Nurul Adiningtiyas dan Amy Mardhatillah. *Jurnal Ilmu Ekonomi dan Sosial*, Volume 5, nomor 3, November 2016
- Ellyda Yohan Pranindhita dan Doddy Hedro Wibowo. Hubungan Work Life Balace Dengan Kepuasan Kerja Pada Guru Di SMK Kabupaten Pati. Fakultas Psikologi Universitas Satya Wacana Salatiga. *Jurnal psikologi konseling*. Juni 2020, Vol. 16.No, 1.
- Nurul Adiningtiyas, Amy Mardhatillah. *Work Life Balance Index Among Technician*. *Jurnal Ilmu Ekonomi dan Sosial*, Volume 5, Nomor 3, November 2016.
- Nazli Khairani. Hubungan Antara Keseimbangan Kehidupan Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Wanita Yang Telah Menikah. Skripsi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. 2018.

Ahdar Djamaluddin, Wanita Karier dan Pembinaan Generasi Muda. *Jurnal Al-Maiyyah*, Januari-Juni 2018. Volume 11 no.

Siti Maryam, Strategi Coping : Teori dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*. 2 Agustus 2017, Volume 1 Nomor. Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh.

Sugiyono, 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)* Bandung:Alfabeta.

Suharsimi Arikunto, 2006, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi VI*, Jakarta:Rineka Cipta.

Sugiyono, Sugiyono, 2010, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* Bandung: Alfabeta.

Azwar, 2016, *Penyusunan Skala Psikologi*, Yogyakarta:Pustaka Pelajar.

Hasan Iqbal, 2008, *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*, Jakarta: Bumi Aksara.

Sidney Siegel, 1990 *Statistik Nonparametrik untuk Ilmu-ilmu Sosial*, Jakarta: PT. Gramedia Utama.

Lampiran 1

**SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY**  
**Nomor : B-3155 /Un.08/FDK/KP.00.4/12/2021**  
**TENTANG**  
**PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**  
**SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

- Menimbang : a. Bahwa untuk menjaga kelancaran Bimbingan Skripsi Mahasiswa pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, maka perlu menunjuk Pembimbing Skripsi;  
 b. Bahwa yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing Skripsi;
- Mengingat : 1. Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;  
 2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;  
 3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;  
 4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;  
 5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;  
 6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;  
 7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;  
 8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
 9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;  
 10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;  
 11. Keputusan Menteri Agama No. 153 Tahun 1966, tentang Penetapan Pendirian Fakultas Dakwah IAIN Ar-Raniry;  
 12. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 tahun 2015 tentang Status Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;  
 13. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry No.01 tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
 14. DIPA UIN Ar-Raniry Nomor: SP DIPA.025.04.2.423925/2021, Tanggal 23 November 2020

**MEMUTUSKAN**

Menetapkan : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi tentang Pembimbing Skripsi Mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2020/2021

Pertama : Menunjuk/Mengangkat Sdr :  
 1) Dr. Mira Fauziah, M. Ag  
 2) Syaiful Indra, M. Pd, Kons

Sebagai Pembimbing Utama  
 Sebagai Pembimbing Kedua

Untuk Membimbing Skripsi Mahasiswa:

Nama : Asma Yuliza

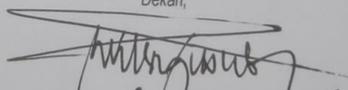
Nim/Jurusan : 170402041 / Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Judul : Hubungan Problem Focused Coping dengan Keseimbangan Kehidupan Kerja pada Wanita Karier Di Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Kota Banda Aceh

- Kedua : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Ketiga : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2021;
- Keempat : Surat Keputusan ini berlaku selama satu tahun dihitung sejak tanggal ditetapkan;
- Kelima : Segala sesuatu akan diubah dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam Surat Keputusan ini;
- Kutipan : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh  
 Pada Tanggal : 23 Desember 2021 M  
 18 Jumadil Awal 1443 H

An. Rektor UIN Ar-Raniry Banda Aceh  
 Dekan,

  
 Fakhri

- Tembusan:  
 1. Rektor UIN Ar-Raniry  
 2. Ka. Bag. Keuangan UIN Ar-Raniry  
 3. Mahasiswa yang bersangkutan

Keterangan: SK berlaku sampai dengan tanggal 23 Desember 2022

## Lamiran 2



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**  
 Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh  
 Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

---

Nomor : B.3812/Un.08/FDK-I/PP.00.9/09/2021  
 Lamp : -  
 Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,  
 Kepala Perwakilan BKKBN Provinsi Aceh

Assalamu'alaikum Wr.Wb.  
 Pimpinan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : ASMA YULIZA / 170402041  
 Semester/Jurusan : IX / Bimbingan dan Konseling Islam  
 Alamat sekarang : Jln Prada Utama, Ir Meulu. No.25, Kota Banda Aceh

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **Hubungan Problem Focused Coping Dengan Keseimbangan Kehidupan Kerja Pada Wanita Karier di Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Kota Banda Aceh**

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 27 Desember 2021  
 an. Dekan  
 Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,  
 Drs. Yusri, M.L.I.S.

Berlaku sampai : 31 Desember 2021

**AR - RANIRY**

Lampiran 3

**bkkbn**  
Aceh

Nomor : 2221 /KP.07/J.1/2021  
Lampiran :-  
Perihal : Penelitian Ilmiah Mahasiswa

Banda Aceh, 27 Desember 2021

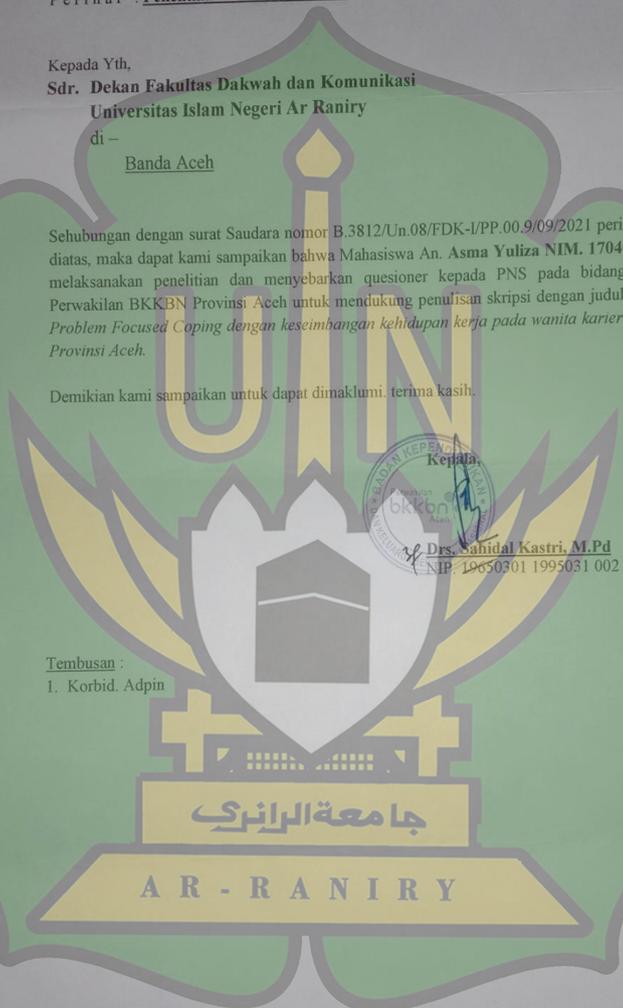
Kepada Yth,  
**Sdr. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi**  
**Universitas Islam Negeri Ar Raniry**  
di -  
Banda Aceh

Sehubungan dengan surat Saudara nomor B.3812/Un.08/FDK-I/PP.00.9/09/2021 perihal tersebut diatas, maka dapat kami sampaikan bahwa Mahasiswa An. Asma Yuliza NIM. 170402041 telah melaksanakan penelitian dan menyebarkan questioner kepada PNS pada bidang-bidang di Perwakilan BKKBN Provinsi Aceh untuk mendukung penulisan skripsi dengan judul *Hubungan Problem Focused Coping dengan keseimbangan kehidupan kerja pada wanita karier di BKKBN Provinsi Aceh.*

Demikian kami sampaikan untuk dapat diinformasikan, terima kasih.

  
Kepala  
Drs. Sahidul Kastrri, M.Pd  
NIP. 19650301 1995031 002

Tembusan :  
1. Korbid. Adpin

  
جامعة الرانيري  
AR - RANIRY

PERWAKILAN BADAN KEPENDUDUKAN DAN KELUARGA BERENCANA NASIONAL PROVINSI ACEH  
Jln. T. Nyak Arief Lampineng Banda Aceh, Kode Pos 23125  
Telp. (0651) 7551172, 7551167 Fax : (0651) 7551169, 7551168 web. <http://nad.bkkbn.go.id>

## Lampiran 4

## Tabulasi Data Jawaban Responden

No	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18
1	4	4	1	1	5	5	4	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4	5
2	4	5	1	1	5	4	4	4	3	2	1	3	3	4	4	3	5	5
3	5	5	1	2	5	5	5	5	4	2	2	2	3	3	5	2	5	5
4	4	4	1	1	5	5	4	4	5	5	1	3	4	4	4	1	4	4
5	5	4	1	3	4	4	5	4	2	3	3	3	3	3	5	2	3	1
6	4	4	1	3	4	2	5	4	5	4	2	2	2	5	4	2	3	3
7	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	2	5	5	4	5	3	5
8	4	4	1	3	5	3	5	5	3	4	3	5	3	2	5	3	3	5
9	4	4	1	3	5	5	5	4	4	4	2	3	3	4	3	3	3	4
10	5	4	1	3	4	4	5	4	3	4	1	4	4	5	4	2	3	2
11	5	4	5	3	4	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5
12	5	4	1	2	4	4	5	4	5	5	1	4	4	5	5	2	3	3
13	5	5	2	3	5	4	5	5	4	5	1	5	5	5	4	3	5	4
14	3	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3
15	5	4	2	2	5	5	4	2	3	4	1	3	2	5	1	2	3	4
16	4	5	2	3	1	4	3	5	3	2	1	2	1	2	1	3	3	2
17	4	5	2	2	4	3	5	2	4	2	1	5	2	5	1	1	5	5
18	4	5	2	2	5	5	4	5	5	5	3	5	3	5	1	4	4	5
19	4	5	2	2	5	4	4	4	4	3	2	2	2	3	3	1	5	5
20	3	2	2	2	5	4	3	5	3	3	3	4	4	4	2	3	5	4
21	4	3	2	1	5	5	5	5	3	1	1	1	1	2	5	1	4	4
22	4	2	2	3	5	5	5	5	5	2	2	2	2	5	2	4	4	5
23	4	3	2	3	5	5	3	1	3	2	5	2	3	3	4	2	5	5
24	4	2	2	3	5	4	4	1	4	3	3	3	4	4	4	1	5	4
25	4	2	2	1	2	4	2	3	3	2	3	3	3	1	3	4	3	2
26	4	3	2	2	5	4	5	5	5	3	2	2	3	4	5	1	5	5
27	4	2	2	2	5	4	4	5	3	2	2	2	2	4	5	2	4	5
28	4	4	2	2	5	4	5	4	4	3	1	5	5	4	5	2	5	5
29	4	2	2	2	3	4	3	2	2	3	2	1	3	4	4	3	5	4

No	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15
1	4	2	4	4	1	5	2	3	4	2	1	2	5	2	4
2	4	2	5	3	1	2	2	4	4	2	4	4	2	4	4
3	4	2	5	4	2	4	3	2	4	2	4	4	5	4	5
4	4	4	4	4	3	2	3	2	4	2	4	3	3	3	3
5	4	3	5	4	2	4	3	1	4	2	5	4	4	4	4
6	2	2	4	3	1	5	4	4	5	1	4	3	3	5	4
7	4	4	4	3	1	3	1	1	5	1	5	3	4	4	3
8	2	5	4	3	3	1	2	2	3	2	4	4	3	4	3
9	5	1	4	4	3	5	2	2	5	1	4	3	4	3	4
10	3	2	3	2	2	4	3	3	3	2	4	3	4	5	4
11	5	4	4	5	1	2	5	1	5	1	5	5	5	5	5
12	5	2	4	4	1	5	5	3	5	1	3	3	4	4	5
13	3	4	5	3	1	2	1	2	4	1	5	3	2	3	5
14	5	3	5	3	1	3	3	2	4	1	4	4	5	4	4
15	5	3	4	5	1	4	4	2	4	2	4	5	4	4	4
16	4	3	4	4	2	4	1	2	4	2	4	4	5	5	4
17	4	3	4	3	2	3	4	2	4	2	5	3	3	4	4
18	5	2	5	5	1	4	3	2	5	1	5	4	5	5	5
19	4	2	5	5	1	3	2	2	4	2	4	3	5	5	5
20	4	4	5	4	1	3	3	2	4	2	4	4	4	4	4
21	5	3	5	5	1	5	4	1	5	1	5	5	5	5	5
22	3	2	1	4	1	4	3	2	4	1	5	4	4	2	3
23	5	3	5	5	1	5	4	3	5	1	5	5	5	5	1
24	3	2	2	2	5	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2
25	4	3	4	3	1	4	3	3	4	2	5	4	4	3	3
26	4	3	5	4	4	4	3	4	4	2	5	4	5	4	3
27	3	3	4	4	5	4	2	3	4	1	5	4	5	3	4
28	5	5	1	1	1	1	1	5	1	2	4	5	2	4	2
29	4	4	4	4	5	3	1	4	5	1	5	5	3	4	5

P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27
5	4	4	3	4	3	5	5	4	3	4	3
4	2	4	2	3	3	5	5	2	5	3	2
5	4	4	4	3	5	5	5	3	3	3	3
4	3	3	4	3	3	3	3	3	5	4	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	3
5	5	4	5	5	5	4	4	4	5	4	2
4	3	3	5	4	4	5	4	3	5	2	2
2	3	1	2	3	2	3	3	4	2	4	2
4	4	3	4	4	5	5	5	5	5	1	2
4	3	4	5	4	4	5	4	3	5	4	3
5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	2
4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	3	3
5	3	2	5	4	3	4	4	3	3	2	2
5	5	3	4	4	5	5	5	4	5	1	1
4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	2
5	4	4	3	3	3	4	3	3	5	4	3
3	3	3	4	4	4	4	4	3	5	2	2
3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	3
3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	2	2
3	4	4	4	5	3	4	5	4	5	4	3
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
3	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5
3	5	5	5	5	1	5	5	4	5	3	4
4	3	2	5	4	1	4	1	2	2	4	2
2	4	5	5	4	3	5	5	3	5	3	2
3	4	5	5	5	3	5	5	3	5	4	4
3	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	3
4	2	3	3	2	2	4	2	5	5	4	2
5	4	4	5	4	4	5	5	4	5	5	3

## Lampiran 5

Hasil pengolahan data dengan SPSS versi 24

**Correlations**

	problem focused coping		problem focused coping	keseimbangan kehidupan kerja
Spearman's rho	problem focused coping	Correlation Coefficient	1.000	-.056
		Sig. (2-tailed)	.	.775
		N	29	29
	keseimbangan kehidupan kerja	Correlation Coefficient	-.056	1.000
		Sig. (2-tailed)	.775	.
		N	29	29